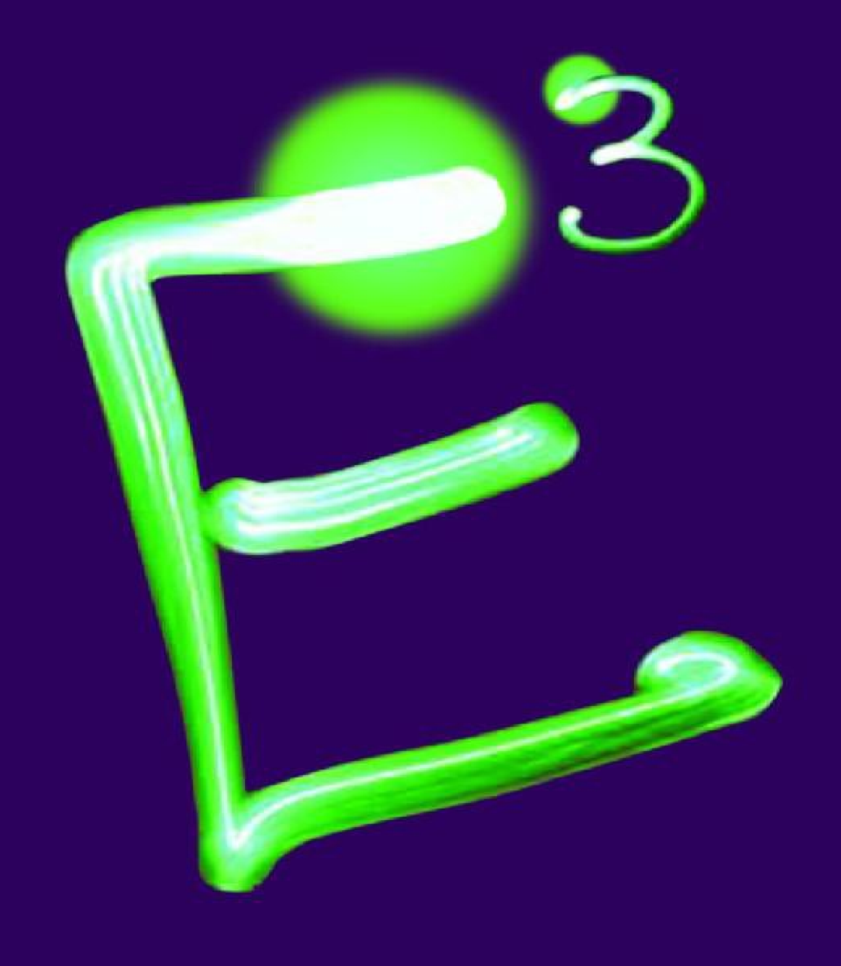
بـام غـروت



الطاقة المكعبة

تسع تجارب إضافية عن الطاقة
تخرج السحر والمعجزات من أعماقك





الطاقة المكعبة

E-Cubed

ByPam Grout

الطاقة المكعبة

بام غروت

ترجمة: حسين محمد

Published and distributed in the United States by: Hay House, Inc.

الطبعة الأولى: **2020** ©

ISBN: 978-9953-65-074-6



المنارة – رأس بيروت – بناية يعقوبيان بلوك B طابق 3

لبنان تلفاكس: 009611740110

الرمز البريدي: 2036 6308

مركز الأعمال صندوق بريد 519251

مدينة الشارقة للنشر المنطقة الحرة

الشارقة الإمارات العربية المتحدة

alkhayal@inco.com.lbEmail:

www.daralkhayal.com
dar.alkhayal dar.alkhayal dar.alkhayal_

بام غروت



الطاقة المكعبة

تسع تجارب إضافية عن الطاقة
تخرج السحر والمعجزات من أعماقك

ترجمة **حسين محمد**



إلى راشيل،

والتي تفوق روحها هذا الكون المادي

المحدود حكمةً وكرمًا ودعابةً.

الفهرس

توطئة

بصفتي صانعة مُعجزاتٍ نصّبت نفسها بنفسها، إنني سعيدةٌ جدًا لممارسة قوة النيّة الإيجابيّة في كل ما أقوم به. عندما وقعت يداي على كتاب «بام غروت» «الطاقة المربعة» (E-Squared) - صادر أيضًا عن دار الخيال - عرفت على الفور أنّي حظيت بهدية - هديةٍ تعزّز إيماني بقوة الكون. في مطلع فصلٍ من فصول «الطاقة المربعة»، تدعونا «بام» إلى تجربةٍ نطلب فيها من الكون أن يمنحنا البركة. إنها تؤكّد أنّه علينا الانتباه على مدار الـ 48 ساعة القادمة لنرى ما الذي سنصادفه في طريقنا. يجب أن نبحث عن كثبٍ عن الغموض الذي يشكّله الكون ليذكّرنا بأننا مُوَجّهون.

بعد ثمانية وثلاثين ساعة من تجربتي، تلقيت هديّتي. كنت في مدينة تورنتو أتحدث في أحد مؤتمرات «هاي هاوس». وقد ألقيت في ذلك اليوم واحدةً من أعظم محاضراتي. شعرت بأن طاقة القاعة قد ارتفعت، وشهدت اتصالًا حميميًا مع جمهورٍ يزيد عدده عن 4000 شخص. بعد حديثي مباشرةً، ذهبت إلى الغرفة الخضراء لأوضّب حقائبي وأسرع إلى المطار. كان ذلك هو اليوم الأخير للمؤتمر، لذلك كان معظم المتحدثين الآخرين قد غادروا بالفعل أو كانوا في طريقهم للمغادرة. لم يتبقّ سوى ثلاثةٌ منّا في الغرفة. وبينما كنت أرتدي معطفي متوجهةً خارج الباب، التقط رجلٌ في الغرفة شيئًا ما من على الطاولة وقال: «غابي، لقد وجدت هذا ولست متأكدًا من السبب، لكنني أعرف أنه من أجلك». وأعطاني جناح ملاكٍ صغير رائع طُبع على ظهره كلمة «آمِن» (Believe).

في تلك اللحظة، كنت أعلم أنّني تلقيت هديّتي من الكون. فالجناح الفعلي حمل معنى خاصًا بالنسبة إلي لأنني أشعر غالبًا بوجود الملائكة من حولي، والكون يتحدث إلينا بطرقٍ تُلائم معتقداتنا الأساسية. لم يكن جناح الملاك ذا مغزىً فحسب، بل كان لكلمة «آمِن» تأثيرًا أيضًا. صادف أن يكون الأسبوع الأول لإطلاق كتابي الجديد هو موعد استلام هذه الهديّة من الكون. كنت أكافح من

أجل الإيمان بأنّ كلّ شيءٍ سوف يسير بالطريقة التي خططت لها. كانت رسالة الملاك هذه هي كلّ ما أحتاجه لكي أعرف أنّني أسير في المسار الصحيح. ذكرتني تجربة «بام» بأنّ الكون يتدخّل عندما نحتاج إليه بشدةٍ.

لحظاتٌ كهذه ليست غريبةً بالنسبة إلي، رغم أنها ترسم البسمة على وجهي. لقد كرّست حياتي للإيمان بقوة طاقتنا ونوايانا، فأنا طالبةٌ في علم الميتافيزيقيا وقانون الجاذبية منذ وقت طويل. ومع ذلك، فإنني أنسى أحيانًا مدى عمق توجيهنا وكيف ينتظر الكون اهتمامنا على الدوام بكلّ بساطة. إنّ عملنا كطلابٍ روحيين هو الالتزام برحلة نتخلّى فيها عن الخوف ونتذكّر المعجزات. وبام غروت هي المعلمة المثالية لشحذ قدرتنا على التذكر.

أكثر ما يعجبني بـ بام هو التزامها بتوجيه الناس لتغيير مدركاتهم وزيادة إيمانهم. إنها معلمةٌ رئيسة وهي دليلٌ حيّ على كل ما تقوم بتدريسه. في كتابها الجديد المُعنون «الطاقة المكعبة» (E-Cubed)، تنقل عقلياتنا المعجزة إلى مستوىً جديدٍ تمامًا. وسواءٌ أكنت تتمتّع بالخبرة في إظهار الممارسة أم أنّك جديدٌ تمامًا في هذه الممارسة، فإن «الطاقة المكعبة» أمرٌ لا بد منه لتعزيز إيمانك بقوة النيّة الإيجابية. فالعيش بهذه الطريقة يتطلّب ممارسةً «فمعظمنا عالقٌ في الخوف بعدة طرقٍ خفية لدرجة أنه لدينا الكثير من الأمور التي لا بدّ من نسيانها والتخلّص منها»، وهذا ما يقدمه لنا كتاب «الطاقة المكعبة» والمؤلفة بام. إن أفضل ما في الأمر هو أنّ التمارين والتجارب ليست قويةً حقًا فحسب، بل إنها سهلة التعلم وتحمل الكثير من المرح. عندما نحتضن النظام الطبيعي لقانون الجاذبية، نبدأ في قبول فكرة أننا نملك القدرة على خلق واقعنا. وهنا تصبح الحياة رائعةً حقًا. فاستخدام قوة أفكارنا ونوايانا لخلق حياةٍ نحبّها هو حرفةٌ داهيةٌ. كما أنّ استخدام أعظم مواردنا غير المستغلة هو أمرٌ ممتعٌ: وأعني بذلك أفكارنا وطاقتنا.

إن السبب الوحيد الذي يجعلك غير مدركٍ لهذا الدفق المستمر من النعم والمعجزات هو أنك تبحث عنها في الأماكن الخطأ. فبقليلٍ من الاستعداد والوعي، ستندهش مما سيحدث. وكما يقول «واين داير» في كثير من الأحيان، «ستراه عندما تؤمن به».

من خلال التجارب المدهشة، يُقدّم كتاب «الطاقة المكعبة» طريقةً جذابةً للتدرّب على البقاء مع تيار الوفرة والتزامن. لذا استمتع بالعملية، واستسلم لتوجيهات بام، وتوقّع المعجزات!

غابرييل بيرنشتاين

مؤلفة الكتاب الأكثر مبيعًا بحسب جريدة نيويورك تايمز، «المعجزات الآن» (Miracles Now)

تمهيد

«ستأتي مرحلة تدرك فيها، من دون شكٍ ولا تردّد، أنّه لا يمكنك العودة إلى حياتك القديمة. ولا يمكنك أن تعود إلى ما كنت عليه سابقًا وتعيش حياةً جديدةً وبثروةٍ جديدةٍ».

- **«جولي ماكنتاير» (Julie McIntyre)** مديرة «مركز علاقات الأرض».

قبل أن أصبح طالبَة جادّة في كتاب «دورةٍ في المعجزات»، كنت آخر شخصٍ يمكن اختياره واعتبار أنه «من المرجّح أن ينجح!».

آنذاك، كان حبيبي، وهو الأخير في سلسلةٍ طويلةٍ من أحبابي، قد طردني من المنزل الذي كنّا نتشاركه في كونيتيكت الريفية.

والأنكى من ذلك، أنّني كنت حاملًا في الشهر السابع، ومن غير زواج، ولم تكن لديّ أدنى فكرةٍ عن المكان الذي سأذهب إليه. وقد حدث الأسوأ من ذلك في منتصف تموز/يوليو، فقد كان جهاز التكييف في سيارة التويوتا الصغيرة الزرقاء التي وضعت فيها معظم ممتلكاتي لا يعمل. بلغت درجة الحرارة ما يقارب 38 درجة مئوية عندما انطلقت في رحلتي عبر البلاد، واتجهت بالسيّارة التي كانت بحجم البيت على الطريق العام الذي يؤدي إلى بلدة بريكنريدج في ولاية كولورادو.

كان من الواضح أنه ثمة حاجةٌ لتغيير شيءٍ ما.

كان لكتاب «دورة في المعجزات»، وهو برنامج للدراسة الذاتية في علم النفس الروحي، كنت قد بدأت في متابعته بجدية، الجرأة للإيحاء بأنني مسؤولة عن تحطم قطار حياتي. إنه يعني ضمنيًا أنني إن تحرّرت من كلّ تعلّقي المرضي، والحواجز التي مفادها «لقد أخطأ بحقي»، وكل الضوضاء الأخرى التي تعلّمتها حول الطريقة التي يسير بها العالم، فقد أغدو سعيدةً بالفعل. يشير

ذلك إلى أن السبب الوحيد الذي حال بيني وبين إيجاد الحب الكبير والغوص في وفرة الحياة الدائمة هو أنّ وعيي كان في حالة من التأهب الشديد. إذ كانت أفكاري تعتبر العالم عدوّي اللدود.

باختصار، لقد تحدّى أساس حياتي.

لم أتحرّر من الأمر من دون قتال.

سارت محادثاتي مع المسيح والروح القدس، عندما بدأت بالاتصال بزملائي الذين يتّبعون «دورة في المعجزات»، على النحو التالي:

أنا: «لكن ماذا بشأن مشاكلي؟ ألا ينبغي أن أقوم بتحليلها وإصلاحها؟».

وبدا أن الدورة قد اقترحت: «دعيها واصرفي النظر عنها!».

أنا: «لكن ماذا عن الخير والشر، والصواب والخطأ؟».

فجاءَت النصيحة بوضوح: «استقيلي الآن من منصب مدرّسة لنفسك».

أنا: «ولكن... لكن».

ببطء، خطوة بعد خطوة، تخليت عن أعمالي ومعتقداتي العقلية القديمة. وقد تبين لي أنّه إذا كان الواقع هو ما أقوم به، وإذا كنت أنا من يقوم بخلق الكارثة المستمرة، فقد أمتلك أيضًا القدرة على خلق حياة ممتعة. فالكتاب، في الواقع، أوضح ذلك بصراحة من دون أن يحجب شيء بل وذهب إلى أبعد من ذلك مؤكدًّا أن «السلام التام والفرح التام» هما ميراثي. وكل ما كان يتوجّب عليّ فعله هو التخلّي عن إيماني بالحرمان والعوز.

فتذمرت قائلةً: «لكن هذا صعبٌ للغاية».

فكان جواب الكتاب: «هذا ليس بالأمر الصعب. إنها حالتك الطبيعية. الأمر فقط أنها مختلفة تمامًا عن الطريقة التي يفكّر بها معظم الناس».

تعلّمت أيضًا من الحلقة الدراسية أنّ الفتاة الشقراء طويلة القامة التي أراها كلّ يومٍ في المرآة لا تمتّ لي بِصِلة. والمرأة الحامل المكتئبة التي كانت تقود سيارة تويوتا عبر البلاد ليست سوى

هويّةٍ مزيّفةٍ أعطاني إيّاها هذا العالم الذي يقدّس الانفصال والقيود.

في الواقع، إنّ التركيز على «الذات» الصغيرة، جعلني أفقد ارتباطي تمامًا بهذا الشيء الآخر، الشيء الذي هو أكبر من أيّ شيء آخر ويطلق عليه الكثيرون اسم الله.

لقد سجنت نفسي تمامًا من خلال التركيز على هذه الهيئة المتهالكة - فبغض النظر عن عدد مساحيق الوجه التي استخدمتها، وبغض النظر عن تمارين اليوغا التي مارستها، وعن عدد كتب واين داير التي قرأتها «وقد قرأت الكثير منها» - فإنّ هذه الهيئة المتهالكة لن تكون جيدة بما فيه الكفاية بتاتًا.

إن موضوع هذا الكتاب هو: تحطيم البنى العقلية التي سجنتنا لفترةٍ طويلةٍ جدًا. وإزالة التركيز عن الذات المحدودة التي نراها في المرآة ووضعها في حقل الإمكانيات المجيد «الإقامة الدائمة» الذي يتيح لنا الاتّصال بكلّ ما هو موجود.

أعرف أن المكتبات ستقوم على الأرجح بتصنيف هذا الكتاب تحت شعار «المساعدة الذاتية» (Self Help)، وهذا جيّد في الواقع. ولكن في الحقيقة، إن كتاب «الطاقة المكعبة» يتحدث في الواقع عن عدم مساعدة نفسك، وعدم اتخاذ القرارات الخاصة بك، وحول عدم افتراض أنّك تعرف الأفضل.

إنه يدور حول التخلي - أي عن السماح بالرحيل للبنى العقليّة القديمةٍ والاستسلام لقوة الطاقة المفعمة بالمحبة والقوة الأكبر والأكثر جرأة وإشراقًا، بل والأغرب من أي شيءٍ رأيته على الإطلاق. إنّ هذا الطنين المقدس هو الحياة نفسها. الحياة، التي تنتظرنا فاتحةً ذراعيها، بغضّ النظر عن عدد الجدران التي نشيّدها وبغض النظر عن مدى خطورة إخفاقنا.



الجزء الأول

بازينغا!

«في ظلّ كلّ الأفكار التي لا معنى لها والأفكار المجنونة
التي حشوت بها عقلك، هناك الأفكار التي فكرت بها مع الله
في البداية».

– كتاب دورة في المعجزات

الفصل الأول
هيوستن،
لدينا مشكلة

«انظروا إلينا كل شيءٍ معكوس، كل شيءٍ مقلوبٌ. فالدين يدمّر الروحانية والأطباء يدمّرون الصحة والحكومات تدمّر الحرية».

«**- مايكل إلنير» (Michael Ellner)** رئيس قسم المعالجة في منظمة التربية الصحية غير الربحية..

أعلم ماذا يجول في خاطرك الآن. نسختك من هذا الكتاب تالفة. فهل تم طباعة النص من الأسفل للأعلى.. أم أنّ كلماته معكوسة؟

ربما بدأت تقهقه الآن وتتساءل، رأس من ذا الذي سينقلب؟ هل رأس منضّد الحروف، أم رأس عامل الطباعة أم ربما رأس العامل اللطيف في متجر الكتب؟

دعني أقدم لك انفراجًا سريعًا لهذه التساؤلات هنا في هذه الفقرة الثالثة وبشكلٍ سريعٍ. لقد طُبعت هذه الصفحة رأسًا على عقب عن قصدٍ.. لقد طلبتُ طباعتها بهذه الطريقة لغايةٍ أرغب في إيصالها.

أرغب في تحذيرك مباشرةً بأن نظرتك للعالم، عند متابعتك لقراءة هذه الصفحة الغريبة التي على وشك أن تنقلب رأسًا على عقب، فإذا كنت تعتقد أن رأس «ليندا بلير» (Linda Blair) كان يدور بسرعة في فيلم «طارد الأرواح الشريرة» (The Exorcist)، فاستعد إذًا يا عزيزي لبعضٍ من حساء البازلاء الخضراء.

وإذا كنت تقرأ هذا الكتاب في قطار الأنفاق أو في مقهى، وأقلقك تساؤل الناس - «من هذا الأحمق الأمّي الذي يحمل كتابه بالمقلوب؟» - لدي أمران لأقولهما لك:

لا يهم أبدًا ماذا يعتقد الآخرون. فهذا الاعتقاد ما هو إلا تركيب مجتمعي قديم بداخلك أحثُّك على رميه في أقرب مكانٍ إليك. إن كنت تريد ترك انطباعٍ ما، تصنّع ابتسامةً ماكرةً وارفع قبضة يدك في الهواء عند قلب كلّ صفحةٍ كلّما تمسّكت أكثر بما تريد التفكير فيه «ولم تخطئ - عليك أن تقرّر» وكلّما قلّ اهتمامك بما يعتقده الآخرون، تمكّنت من بلوغ أسمى درجات الخير. **الأمر الوحيد الهام هو ما تعتقده أنت**.

وأقصد ذلك حرفيًا. فما تفكّر به هو ما ستحصل عليه. ويهدف هذا الكتاب، قبل كل شيءٍ، إلى ترقية تفكيرك - على حدّ تعبير الدكتور (Seuss). ويتمحور الأمر حول رفع مستوى الوعي لديك، وأن تكون من أوائل من يتبنون وجهة النظرالمتعلقة برؤية العالم 2.0.. ففي نهاية المطاف، سيتعرّف الجميع على هذا الواقع الجديدعلى أية حالٍ. فلماذا الانتظار إذًا؟

ما الذي نقصده تمامًا بوجهة النظر المتعلقة برؤية العالم 2.0؟

«لا تقبل إلا أن تكون البهجة هي الحقيقةَ».

- كتاب «دورة في المعجزات» (A Course in Miracles).

بإيجازٍ، إن هذه النظرة الجديدة والمحسَّنة للعالم هي النقيض - أو النسخة المقلوبة - لكل ما تعتقد أنّك تعرفه.

وتقوم على مبدأين أساسيين:

إن عالم الطاقة الذي لا تستطيع رؤيته أو لمسه أو شمّه، هو الجوهر الذي يرتكز عليه كل شيءٍ آخر.

وهو حجر الأساس، والفكرة الأسمى التي تُكوّن كل شيء. اكتشف العلماء مصفوفة الطاقة هذه والتي تدعى غالبًا «حقل الطاقة» منذ حوالى القرن، ولكن بسبب كونها تعصف بالعقل البشري وتفتح الكثير من الأبواب، فإن قلةً منّا فقط وظّفوا قواها على نحوٍ تام.

يركّز معظمنا، في المئة سنة الأخيرة على العالم المادي، بما يشبه التجذير في شخصية «وايل إي كيوتي» (Wile E.Coyote). فبالرغم من جميع مكائده المحكمة وآلياته المعقدة، لن يستطيع هذا الذئب الإمساك بالطائر مطلقًا. وهذا العناد المتأصل بداخلنا بأن العالم مرتبٌ مسبقًا ويشبه الآلة التي علينا اللحاق بها، يجعلنا جاهلين في مجال الروحانية.

إن العالم الروحاني الذي لا يستطيع معظمنا رؤيته، يربطنا بإدراكٍ هائلٍ لا نهائي وغير محدودٍ لما يمكن أن يخلقه.

2 - يحظى الجميع بنهايةٍ سعيدةٍ. كل شيء في العالم غير المادي هو عنصرٌ مساعد، وسهل الاستعمال، وصفقةٌ رابحةٌ للجانبين. بل وفي الحقيقة، إنّ العالم الواقعي لا يشبه أبدًا ذلك العالم الذي تتصوّره وأنت معصوب العينين. فهو بعيدٌ كل البعد عن الفيلم الذي اصطنعته ليكون الواقع الذي تعيشه. وبصرف النظر كيف تبدو الحياة للعين المجردة، فإنّها بنقاوتها، وشكلها الصرف «الخالية من الشعور المزروع فيها الذي يجعلنا نقول «الحياة مقرفةٌ، سأموت»»، هي قدرٌ ينضح بالإمكانيات، وهي قائمة على الحب النقي المثالي.

وحقيقة أننا ما زلنا نشهد وجع القلب والقيود والموت ما هي إلّا دليلٌ على أننا لا نفهم الواقع على الإطلاق إذ أنّنا نركّز على نطاقٍ ضيقٍ للغاية من الخبرة، وننكر تمامًا الأبعاد المتعدّدة التي تتجاوز الحواس الجسدية الخمسة.

لقد خلق جهلنا نظرةً للعالم ترتكز على المصاعب والخوف وحماية أنفسنا من جميع الأشياء التي يمكن أن تتخذ مجرى خاطئًا. وهذا ما قادنا لفصل أنفسنا عن الكُلّ، لنؤمن بأن هذه العدسة المحدودة الممتلئة بالأفراد هي ما يجب أن ننظر من خلاله.

وهكذا، فإننا نستخدم إدراكنا الهائل والذي لا ينضب لتحديد مساراتٍ للنجاة. إن كل لحظةٍ نضيعها في التفكير بأسوأ السيناريوهات، تُقوّض قدرتنا على خلق ما هو حقيقي وجميل. وكل لحظةٍ نقضيها في القلق، تشيّد الحواجز بيننا وبين كل تلك الإشارات والفرص، وبين الحب الصارخ الموجود بهدف إسعادنا فقط لا غير. لقد قلبنا خريطة الحقيقة بحقائق تنبع من توجهاتنا السلبية. عندما تنشأ السلبية «وبالطبع ستنشأ، لأن وعينا قويٌ جدًا بغض النظر عن خروجه عن القاعدة وعن الكيفية التي يتغير فيها»، نشعر أنه قد تحقق ما اعتقدناه.

فنبتسم بتكلفٍ ونفكرقائلين «ألا ترى، لقد أخبرتك بذلك».

ولكن كما ستتعلم من رؤية العالم 2.0، فإن هذا النموذج المهيمن الذي يتمثل بجملة «الحياة مقرفةٌ، سأموت» ليس سوى قصة خرافية، ومجموعة أكاذيب مختلقة كنا نرويها لأنفسنا لمدة، لا أعلمها بالتحديد، لكن قد تبلغ 4000 سنة؟

لقد تدربنا منذ نعومة أظفارنا أن نرتدي نظاراتٍ رماديةً وننظر للعالم عبر عدسات الهزيمة والألم. وكنا نكسب نقاطًا إضافية ونُمدح عند اكتشاف عقباتٍ في العالم (Brownie points). فتَوَقُّع حدوث الخير في الحياة وافتراض أن الأفضل سيأتي، يبدو كـ «التهرب من الواقع». هناك انحيازٌ واضحٌ ضد التفاؤل والسعادة.

وحتى أن الاختصاصيون النفسيون الذين يدّعون مساعدتنا للحصول على حياةٍ أفضل، يشجعوننا على استخراج ماضينا السحيق وإلقاء نظراتٍ على الهياكل العظمية التي تصدر الصرير وتترصد لنا في خزائن اللاوعي. فهم يربتون على ظهورنا لندرك أين علقنا، ولننتبه إلى معاناتنا.

ولكن هذه الأفكار لم تعد تمتّ للواقع بصلة تمامًا كأفلام «الزومبي» الرائجة هذه الأيام.

كيف تنمو حديقتك الذهنية؟

«الظفر بالواقع ممكن».

- **«ميليسا جوي» (Melissa Joy)**، رئيسة مصفوفة علم الطاقة (Matrix Energetics).

ستدرك سريعًا من خلال رؤية العالم 2.0 بأنه يجب مقاربة الحياة بروحٍ مفعمة بالحيوية والسرور، وأن جملة «اتبع سعادتك» ليست ملصقًا لعبارةٍ مبتذلةٍ على زجاج سيّارة، بل هي خطةٌ منطقيةٌ لاستلام زمام المبادرة في حياتك. فإن لم تسِر حياتك بهذا الشكل، فهذا معناه أن حياتك تعاني من الفوضى كما يقول آندي كوردان مذيع الأخبار الحائز على «جائزة الإيمي» (Emmy Award). إذا لم تختبر السحر بشكلٍ يومي، وإن لم تستيقظ يوميًا بشغفٍ وحيويةٍ، فإنك رهينة تلك الفكرة المرعبة التي اخترعتها لتسلية نفسك.

هذا ما يحاول بالضبط كتاب «الطاقة المكعبة» إثباته. فهو يحاول إثبات أن طريقة التفكير التقليديّة قد أخذت مجراها وانتهت صلاحيتها وأن واقعًا أسمى يحاول أن يشق طريقه. وجلّ ما

يتوّجب علينا فعله هو الاستغناء عن المآسي واستيعاب أنّ فيلم الأموات الاحياء «الزومبي» الذي نؤمن بأنه واقعيٌ هو في الحقيقة مملٌ ومبالغٌ فيه وغير ضروريٍ مطلقًا.

لذا في هذا الكتاب، سأطلب منك أن توقف مؤقتًا رؤية العالم (1.0) وتضعها جانبًا عندما تجري التجارب التسعة الواردة في الجزء الثاني من الكتاب. كما أقتراح أن تتخلى عن معتقداتك على الأقل خلال الثلاثين يومًا التي يتطلبها إجراء تلك التجارب بسبب حجمها، وأن تكون مستعدًّا لتضع كل ما تؤمن به على أنه يقينٌ ومطلقٌ.

في كتاب «الطاقة المربعة»، وهو الكتاب الذي ألهمني كتابة الطاقة المكعبة، أشرت بأن الطاقة تنتقل إلى أي بنية ينشأها وعينا. فمن دون تربيع أفعالنا وأفكارنا ومعتقداتنا، سيبقى العالم في حالةٍ أزليةٍ لا حدود لها من الاحتمالات دائمة التغيير. إذا كانت تصوراتنا المحدودة تخلق هيكلًا للطاقة ينفي المادة التي لا تنضب والتي نعيش فيها، فسينتهي بنا الأمر إلى واقعٍ صغيرٍ ومخيفٍ في كثيرٍ من الأحيان. وبسبب تماهينا الشديد مع هذا الواقع، فإنه يبدو في غاية الحقيقة بالنسبة إلينا، ويبدو كما لو أنّه ما من خيارٍ أمامنا. وبالطبع لن ندرك بأن هذا ما صنعته أيدينا.

أصبحت السلبية المتنكّرة خلسةً على أنّها «واقع»، فكرةً خفيّةً بالنسبة إلينا أشبه ما تكون بمعطف هاري بوتر السحري.

في كتاب «الطاقة المربعة» حثّيت القرّاء على البدء بالنظر للعالم من خلال منظار «ما الذي يمكن أن يسير على نحوٍ صحيح» بدلًا من المثال الشهير «ما الذي يمكن أن يسير على نحوٍ خاطئ؟» كان كتاب الطاقة المربعة بمثابة عجلات تدريب على هذا النموذج الجذري الجديد. أمّا في كتاب الطاقة المكعبة فنحن جاهزون للطيران.

الدُوار الكمّي

«لم يعد بإمكاننا اعتبار أنفسنا مجّرد متفرجين ليس لهم أي تأثير في العالم الذي نراقبه .... فعملية المراقبة هي عملية خلق».

- **«جون ويلر» (John wheeler)**. الاختصاصي الأميركي في الفيزياء النظرية

نعيش في عصر الكم حيث يمكن للناس إرسال رسائل فورية إلى بعضهم البعض عبر الكوكب، وإصلاح شبكية العين المنفصلة من خلال أشعة الليزرفقط، واستخدام الأجهزة الصغيرة المحمولة للحصول على غروبونات توفير المال. ولكنّنا رغم ذلك متخلفون إلى حدٍّ بعيد في تفكيرنا وفي تطبيقاتنا لهذه الحقائق الجديدة، نحن متأخرين بشكل كبير. فما زال تفكيرنا كتفكير من يعيش في العصر الصناعي، إنّنا نتجنّب استخدام قوة وعينا المدهشة القادرة على خلق العوالم بل إنّها تخلق العوالم بالفعل.

نعيش في هذا الواقع الكمي الجديد منذ مدة تزيد عن القرن، وبالكاد تقدّمنا قليلًا في أساليب تفكيرنا. حتى أننا لم نبدأ باستخدام تلك الأساليب الجديدة والمذهلة في حيواتنا الشخصية. وعوضًا عن ذلك، نستثمر أفكارنا - أو قوانا إن شئت أن تسمّيها كذلك - في لعب دور الضحية، وفي التفكير بأن الحياة هي التي تُسيّرنا. إن هذه النظرة المشوهة للواقع ما كانت لتصبح مشكلةً لو أن أفكارنا بقيت مجرد دخان، يتطاير عند أول نسيمٍ. لكن أفكارنا تتمتع بقوىً هائلةٍ.

إنّ أفكارنا تشبه تمامًا الإشارات اللاسلكية، فهي تبث معتقداتنا وتوقعاتنا إلى الحقل الكمي «أو ما أحب أن أطلق عليه تسمية حقل الإمكانيات»، لتعيد إلى حيواتنا الذبذبات المطابقة لها تمامًا. لقد أثبت اختصاصيّو فيزياء الكم بأنه من المستحيل أن ننظر إلى شيء ما من دون التأثير في الشيء الذي ننظر إليه. وهذا ما يدعى بـ «تأثير المراقب»، وعلى الرغم من أنه يدمّر كل شيءٍ اعتقدنا أنّنا نعرفه، إلا أنّه مثير للغاية في الواقع وذلك لأنّه يعني:

1. أنّنا لسنا عالقين في الواقع ثلاثي الأبعاد كما نعتقد فعلًا.

2. وأنّنا لسنا ضحايا بلا حولٍ ولا قوةٍ.

3. وأنّه ثمّة فرقة تشجيع كاملة من الأبعاد المتعددة تنتظرنا للفوز بهذا البرنامج.

ما نعرفه الآن هو أنّ كلّ شيءٍ نعتقد أنه عالمٌ موضوعيٌ ماثلٌ «هناك» ليس سوى انعكاسًا لما هو ماثلٌ هنا في الداخل. وما أقصده بعبارة «هنا في الداخل» هو الوعي الذي يقوم بعمليّة المراقبة.

صحيحٌ أنّك سمعتَ بهذا من قبل، ولكن عندما تركّز فكرك في السّعادة، والحب، والسّلام، ستغدو تجربتك الحياتيه سعيدةً، ومحبةً، ومسالمةً. ولكن عندما تضبط وعيك وفقًا لترددات محطة الراديو (K - FKD) - الموسيقى التصويرية السائدة في ثقافتنا، والموسيقى التصويرية المعبّرة عن الألم والويل - فإنك تحصل على... هل علي حقًا أن أقول ذلك؟

انظر إلى ما يسمّم أفكارك

ابتكر الأشخاص المنعزلون الكثير من «العلاجات» لما يعتقدون أنه «علل العالم». لكن الشيء الوحيد الذي لم يقوموا به هو التشكيك في حقيقة المشكلة.

- كتاب «دورة في المعجزات» (A Course in Miracles)

إن وعينا يشبه القطة المنزلية التي تحضر بكلّ فخرٍ السنجاب أو طائر النمنمة إلى عتبة المنزل الأمامية، وتنقضّ عليهما بشراهة. تلك هي طريقتها في القول «انظر، يا مالكي الوضيع ما الذي أحضرته لك».

من الرائع تمامًا أن تُمارس أفكارك هذا النوع من التأثير. هذا يعني أنه بمقدورك إن تمتّعت بخيالٍ نابضٍ بالحياة أن تخلق تقريبًا أي شيءٍ ترغب فيه. فبإرسال أفكارك إلى حقل الكم على شكل كشّافة، إنها تستعيد جميع أنواع الثروة. وما عليك إلّا أن تسأل عن ذلك قراء كتاب الطاقة المربعة، الذين تجلّى وعيهم المتزايد في كلّ شيء بدءًا من ظهورهم في برنامج الدكتور محمّد أوز، إلى سيّارة «تِسلا» (Tesla) التي تتسع لستة ركاب، وإلى العرض الأدبي الذي يقدّمه ويليام موريس، و«وكالة الفنانين المبدعين» (Creative Artists Agency) و«شركاء آي سي إم» (ICM Partner)، ووصولًا إلى «وكالة الموهبة المتحدة» (United Talent Agency).

يتمثّل الجانب السلبي لأفكارك المماثلة لأفكار لويس وكلارك في حقيقة أنّه عندما يؤرجح الماضي نظرتك للعالم ولنفسك ولكل شيء بينهما بقوّة - أي بخصوص ما حدث بالأمس، وبخصوص نماذج المدرسة القديمة التي عفا عليها الزمن، وبخصوص القيود، وتراكم المخاط في الأنف –فإنّ أفكارك ستكون كالقط المنزلي الذي يتسبّب بالكثير من مفاجأة السنجاب الذي سُحق.

وبدلًا من الاستمتاع بخيرات العالم، ومن اعتبار كل يومٍ فرصةٌ جديدةٌ كليًا لرقص رقصة البوغي التي تنعش النفس، فإن أفكارك تعود إليك كحساء السناجب المتعفن.

أريد أن أضرب بقدمي وأقول «أوقف ذلك»، ولكن قمت بكتابة هذا الكتاب عوضًا عن ذلك.

إنّه أسلوبنا في الحياة فحسب

«فلنحّلق أعلى من ذلك يا عزيزي».

- «**تاما كيفز**» (**Tama Kieves**) المحامية السابقة والمدربة الحالية على أسلوب الحياة..

بدأ الواقع الحقيقي «الذي مفاده أننا جسدٌ واحد، وأن العالم غنيٌ ومساعدٌ على نحوٍ مذهلٍ، وأن الحبّ هوالجواب النهائي» ينبثق في قلوب وعقول الأفراد في أرجاء المعمورة، أولئك الأفراد الذين يقفون أمام الملأ معلنين أنّه «لا يمكن لهذا أن يكون صحيحًا، لا بد من وجود طريقٍ أفضل».

وتتمثل مقاربتي للموضوع في أنّه ليس ثمّة إلاّ أمرين يتوجب علينا معرفتهما:

1. أن الكونّ يدعمنا.

2. كل شيءٍ سيكون على ما يرام.

تلك بضع كلمات فحسب. وكل شيءٍ آخر هو مجرد خدعةٍ كبيرة تتمثل في أنّنا في أفكارنا المضلّلة قمنا بإرسال كشافين كي يعودوا بطريدة من مجال الإمكانية اللانهائية. وبناءً عليه، أقدّم تسع تجارب طاقةٍ إضافية في هذا الكتاب. وسيتمّ تحدّي كلّ من يتمتّع بأداءٍ عالٍ في تحويل الماء إلى كوبٍ من الخمر الأحمر المفضّل لديهم. ولكن عمومًا يدور هذا الكتاب في معظمه حول إرسال الكشّافة «أوالمعروفة أيضًا بمعتقداتك، تلك الموجات اللاهتزازية القوية» للبحث عن أشياء مختلفةٍ «لفهم» أن الفرح هو حالتك الطبيعية و ينبغي أن يكون هو الضوء الذي يرشدك في هذه الرحلة الأرضية. فهدفك هو المتعة والشعور الجيّد، وهذا هو سرّ وجودك هنا. وهو سرّ كلّ شيءٍ.

إذا كنت قد تابعت مدوّنتي الإلكترونية «وإن لم تفعل فلدي سؤال هام لك، لماذا لا تتابعها؟. أنت مدعوٌ بموجب هذا إلى القدوم ومشاركتنا الفرح، وللمبتدئين إليكم الموقع (www.pamgrout.com)»، فإذا كنت قد تابعت مدوّنتي الإلكترونية إذًا من المحتمل أن تعلم

بأنني كتبت كتاب «الطاقة المربعة» منذ تسع سنوات. لقد صدر تحت عنوانٍ مختلفٍ، في نفس وقت الذي صدر فيه فيلم «السّر» (The Secret)، وذلك قبل وقتٍ طويل من صدور الكتاب والنسخ المستنسخة عنه. وبدلًا من أسر مخيّلة الجمهور كما افترضت أنه سيفعل، خبت جذوة شهرته في خضم الكتب الأدبية الآفلة، وسرعان ما توقّفت طباعته. رفعت الراية البضاء معلنةً الاستسلام، وانهمكت في كتابة ثلاثة كتب أسفارٍ لصالح محطّة «ناشيونال جيوغرافيك» (National Geographic) التلفزيونية، ولم تنتابني الهواجس بشأنه لوقتٍ طويلٍ. ولكن حسنًا أعترف، انتابتني لبعض الوقت.

منذ بضع سنين، نفضت الغبار عنه، ووضعت له عنوانًا جديدًا، وأرسلته إلى دار نشر «هاي هاوس» (Hay House)، وهي دار نشرٍ متخصصةٌ في هذا النوع من الكتب. وكما من المحتمل أنّكم سمعتم فإنّ كتاب الطاقة المربعة أثار ضجّة عالميّة. وكلا الكتابين، رغم أنهما يحملان عنوانين مختلفين، فإنّهما متشابهين في الجوهر. فلماذا تعثّر أحدهما في محاولته الوصول إلى السّاحة، في حين يتقدّم الآخر بخفّة ورشاقة إلى عالم النجوميّة.

أعتقد أنّ عنوان «الطاقة المربعة» مثيرٌ للاهتمام أكثر من عنوان «ليس لدى الإله أيامًا تكون فيها تسريحته سيّئة (God Doesn’t Have Bad Hair Days). بلى، التوقيت مناسب «الوعي يتطور وما إلى ذلك»، ولكنّني أعتقد حقًا أن المتغير الأكثر أهمية هو أن تردّدي وحيرتي قد تغيرا؛ لقد قمت بعملية تحديثٍ لوعيي. قلت لقنوات الفرح كما كان كل من هانز وفرانز يقولان في برنامج «ليلة السبت مباشر» (Saturday Night Live)، «سأملؤك طاقةً».

تخلصت من الكثير من الأغصان الضّارة التي كانت تسد مجرى الأنابيب. سوف يبدو هذا مثيرًا للجدل إلى حد ما، لكنّني أصبحت ملتزمةً بالعيش في فرح دائم. وبدأت بملاحظة النعم الموجودة في حياتي، وكما قلت في مدونتي «طارديني الآن مثلما كان فريدي كريغر (Freddy Krueger) يطارد ضحاياه».

وعندما أصبحت سعيدةً، بدأ عالمي الخارجي، الذي ليس سوى جهاز إسقاط لأفكاري الداخلية، بعرض صورةٍ مختلفة.

وبالنظر إلى الماضي، يتبيّن أنّه كان ينبغي أن أرى تلك الصورة قادمة.

الفصل الثاني
مشدّاتٌ للذاكرة

«أصبحت بنى القوى البشرية التقليدية
وعهدها المظلم على وشك التقادم»

- **«باكمينستر فولر» (Buckminster Fuller)**. العالم المستقبليّ الأميركي.

تدور إحدى قصصي المفضّلة حول صبيٍ يبلغ من العمر أربع سنوات استمر في مضايقة والديه كي يمضي بعض «الوقت لوحده» مع أخته المولودة حديثًا. ولم يقتنع والداه المتعطشان لقراءة كتب التربية بأنها فكرةٌ سديدةٌ.

تناقشا فيما بينهما وقالا: «ماذا لو قرصها؟»، وهما يفكّران في الاستراتيجيات الحالية للحد من التنافس بين الأخوة. والأسوأ من ذلك، وصل قلقهما لمرحلة التساؤل«ماذا لو حاول خنقها؟»، لكن ما من شيءٍ كان ليثبط من عزيمة جوني الصغير، وصرّ قائلًا «لدينا - أي هي وأنا - عملٌ مهمٌ لنناقشه».

أخيرًا، سمحا لجوني بالدخول إلى حجرة نوم أخته بينما كانا ينتظران وهما يسترقان السمع.

حدّق جوني بحبٍّ إلى أخته الصغيرة، وانحنى على سريرها هامسًا في أذنها «أخبريني عن الله. بدأت أنسى».

كان لايزال هذا الصبي، البالغ من العمر أربع سنوات، معلّقًا على حبلٍ مشدودٍ بين العظمة الإلهية والتدريب الثقافي المتعلق برؤية العالم 1.0، يتشبّث بآخر أنفاسه الروحية، قبل أن تسحقه القيود الصارمة التي فرضها النموذج الثقافي السائد.

نحن مدرّبون على اقتطاع أجزاء كبيرةٍ من أنفسنا

«أكره المشدّات. فهي ضيّقةٌ جدًا، من يعلم ما الذي تقتطعه من جسدك»

- **«جينيفر كوليدج» (Jennifer Coolidge)**، ممثلة أميركية.

يمكن لأي شخصٍ ارتدى مشدًا للجسم أن يفهم رؤية العالم 1.0. لقد حشرنا أنفسنا الكبيرة والجميلة - وأرواحنا المتألقة والمتعددة الأبعاد - في لباس ضيق وغير مريح في أغلب الأحيان يُعرف باسم الجسد.

لا يتطلّب الأمر وقتًا طويلًا لالتقاط رؤية العالم 1.0 وتبنيها تمامًا كما اعترف الصبي ذو الأربع أعوام لأخته الصغيرة، ولم يستغرق الأمر وقتًا طويلًا ليتماشى ويتناغم مع معتقدات ثقافته وتقاليدها مهما بدت زائفة ومحدوِدة.

كالأطفال نراقب الكبار من حولنا، فنرى ما الذي ينجذبون إليه. ونلاحظ سلوكهم، ما يرفضون وما يمدحون. نتعلّم في عمرٍ مبكرٍ ما هو «جميل» وما هو ليس جميلًا. نتعلم كيفيّة التفكير بالإله الذي يدعى المال والشعور به، تبًا له.. ونلاحظ أنّه في اللحظة التي نصاب فيها بالمرض، نُنقل على جناح السرعة إلى الطبيب، وسرعان ما نتعلم أننا بحاجة إلى شيء خارج أنفسنا كي نشفى.

عندما نولد، ننثر الحبّ في كلّ الأرجاء,ونشعّ كالنور نقاءً وننشر الفرح والبهجة التي لا تضاهى. نحن نشبه بطريقة ما الدلافين عندما نرسل سونار حبّنا غير المشروط. ولكن عندما تصطدم إشارات ذلك السونار بالأماكن التي لم تتعافى بعد في ثقافتنا، أي في تلك الأماكن التي نشأ فيها انعدام الثقة أو رُفض الفرح فيها، ترتدّ تلك الإشارات حاملةً معها رسالة غير مألوفةٍ لنا، وهي رسالة «اللّا محبّة». وعندما يصطدم فرحنا الّذي لا حدود له بهذه المعتقدات الجامدة والمشاعر «المتلبدّة»، نتعلم بسرعةٍ مجاراة طاقات ومعتقدات وأفكار ثقافتنا.

نتعلم أن نشذّب طاقة حبّنا الرائعة والجليّة، ونسمح لها بالتدفق في الأماكن التي تدرّبنا على أنّها يمكنها التدفّق فيها، ونسلّم أنفسن للشلل في أماكن أخرى. وشيئًا فشيئًا، نتعلّم قواعد الطاقة «الصحيحة» والشّائعة فنسمح لجزءٍ بسيطٍ لما نحن عليه في الواقع أن يظهر.

نحبّ كل شيءٍ حبًا جمًّا عندما نكون أطفالًا، وخاصة والدينا. حتّى أنّنا سنحبّهم كثيرًا إن ضعفا لا إراديًّا وقلّت حيلتهما. فإنّنا سنفعل كلّ ما يتطلّبه الأمر كي نحب ففي صميمنا يكمن ما نحن عليه من حبٍّ نقيٍ وطاهر.

وكي لاتكوّن فكرةً خاطئةً عنّي، أنا لا أنظر بازدراءٍ لوالدي أيٍ كان. فهذا العُصابقد رحل واختفى مع رحيل سراويل الشارلستون. لقد بذل آباؤنا قصارى جهدهم من خلال سونار الحب الذي أرسلوه والرسائل التي تلقوها. فهم كانوا أطفالًا أيضًا.

تجرّدك النماذج الثقافية من قواك الخارقة

«عندما نتخلى عن قصصنا الكئيبة، يتّم النهوض بأعبائنا بشتّى السبل».

- «**ألبيرتو فيلودو**» **(Alberto Villodo)**، أخصائي نفسي كوبيّ الأصل

قبل سن الخامسة، نلتقط ونخزّن كلّ شيءٍ نسمعه ونختبره تمامًا كما تلتقط المكنسة الكهربائية الأشياء. فأدمغتنا في ذلك السن أساسًا تعمل وفق ما يدعوه العلماء بأمواج ثيتا. وهي تشبه نوم حركة العين السريعة (REM) أو التنويم المغناطيسي وتعمل على نحوٍ جميل لالتقاط اللغة والفروق الدقيقة في الأسرة وأشياء أخرى تُفيدنا في شقّ طريقنا في العالم الماديّ. إنّ هذا الإطار العقلي والعاطفي والماديّ هو البرمجة التي تسيّر حياتنا. إنّه مفيدٌ جدًّا عند قيادة السيارة على سبيل المثال «تخيّل محاولة إعادة التعلم من الصفر في كل مرةٍ تجلس فيها خلف عجلة القيادة» أو لدى تنظيف أسنانك، ولكنّه يقضي على الأخضر واليابس لدى اتصالنا بالعوالم الأسمى.

فبسبب اعتمادك على الدروس المفهرسة والمستفادة من عائلتك وثقافتك وماضيك، ستفوّت عليك الطاقة المنصبّة والمتوفّرة في العالم الذرّي في الوقت الحاضر. ثمّة كنهٌ عظيم في كل لحظةٍ راهنةٍ ينتظر أن يتفجّر خيرًا وسحرًا وبركات. ولكن عند إعادة تطبيقك لهذه «النماذج الثقافية» غير الملائمة غالبًا، فإنك تفقد السحر وتتجاهل كليًا كلّ الحقائق الداعمة لحياتك التي تحاول التدفق إليك من ذاتك الداخليّة اللاماديّةّ. وهذا ما يوقعك في فخ التصورات الدفاعية والمقيّدة.

في الواقع، في أي وقتٍ نبتعد فيه عن الوقت الراهن، فإن حلقة الشريط هذه تبدأ بالالتفاف حولنا لتستولي علينا القيود القديمة والعادات الادراكية، فتؤثّر في تفكيرنا وأفعالنا ومعتقداتنا. وعندما نحاول أن نكون سعداء أو أن نفصح عن أحلامنا تكون بمثابة اللعنة التي حلّت علينا. لا يتمتّع أيٌ من

هذه العادات الفكرية بالصحة، ولكن بما أنها مدفونة في القسم الأغلب من حياتنا وتعيش في اللاوعي كالفئرانٍ التي اتخذت من القبوِمسكنًا لها، فإنها تلعب دورها ببراعةٍ في تجاربنا الحياتية في أي وقتٍ نبتعد فيه عن العيش في «الوقت الراهن». يُطلق عليها صديقي «جاي» - اسم النظم العقائديّة المليئة بالهراء وبنظمٍ عقائديّة من نوعٍ آخر. ولسوء الحظ، هي البرامج ذاتها التي نستخدمها لشرح حياتنا والتعرف عليها والتأقلم معها. وهي تعمل معظم الوقت، حتى عند تأييدنا لمعتقدات ونوايا أخرى.

إذا كان لديك هاتف ذكي وتحاول الحفاظ على طاقة البطارية، ستلاحظ عشرات البرامج التي تعمل في الوقت ذاته، وهي برامج كثيرة لدرجة أن تعتاد أصابعك على إغلاقها. إنّ هذه البرامج أو التطبيقات قد تحمل تردداتٍ مختلفة، إلّا أنّ جميعها تكافح من أجل الحصول على طاقةٍ من البطارية. كذلك هو حالنا فأهلًا بك في «وعيك». لا يزال الهرا ء مستمرٌ وما زلت عالقًا في العقائد والأفكار ذاتها مذ كنت في الصف الخامس، الأفكار التي زرعها فيك معلّمك الذي كان يقول: «يا عزيزي صبّ تركيزك على مادة الرياضيات، فأنت لا تمتلك ذوقًا فنيًّا» ولا زلت تستهلك من «طاقة البطاريّة» بفعل ما كانت تقوله أمّك :«يا عزيزي، لا يتوفّر المال من أجل ذلك في الوقت الرّاهن».

لقد سيطرت تلك الأفكار على وعيك، وبدأت تخنق طاقتك وقدرتك، وبل إنّها في معظم الوقت، هي من تدير حياتك كلها.

أخبرني القليل من الأفكار المعدية

«تتعارض هذه الحقيقة الروحية على نحوٍ صارخ، مع قيم ثقافتنا المعاصرة والطريقة التي تحمل فيها الناس على التصرف».

- «**إكهارت تول**» (**Eckhart Tolle**)، مؤلف كتاب «قوّة الآن» (The power of Now)

يُعتبر نظامنا العقائدي جزءًا أساسيًا من هويتنا لدرجةٍ أنه لا يخطر في بالنا بتاتًا التشكيك فيه. إذ نعتبر هذه المعتقدات وكأنها آلهة، فنخافها، ونثق بها، وننصاع لها بالكامل، من دون أن ننبس ببنت شفةٍ. وهذه المعتقدات التي قبلنا بها هي ما يطلق عليها عالم الأحياء التطوري ريتشارد دوكينز «الأفكار المعدية» «الميمات». بإيجازٍ، إن مفهوم «الأفكار المعدية» يشرح الكيفية التي ينتشر فيها السلوك، والأفكار، وأسلوب الحياة من شخصٍ إلى آخر في ثقافةٍ معينةٍ. هي كالفيروس تمامًا، تتكاثر ذاتيًا، وتتحوّر وتضفر مجسّاتها في كلّ جزءٍ من أجزاء حياتنا.

يجهل معظمنا الدور الهائل الذي تلعبه هذه «الأفكار المعدية» في الطريقة التي نخبر الحياة فيها. فهي تشبه دُرج الخردة في المطبخ، المملوء بالكثير من الأدوات المنسيّة: كأقلام التحديد، والمقصات الصدئة، وبطاقات أعياد ميلادٍ من أشخاصٍ لا نتذكرهم حتى، ومفاتيحٍ قد استخدمت ربما لفتح شيء ما لسنا متأكدين ما هو بالضبط. من المهم بالنسبة إلى الأشخاص المهتمين بخلق واقعهم الخاص تنظيف دروج الخردة هذه، لتفحص تلك «الأفكار المعدية» التي نعتبرها نحن وكل شخصٍ على هذا الكوكب حقائق حياتيةٌ غير قابلةٍ للتغيير. وحالما ننظر خلف الستارة، تبدو لنا هذه النظم العقائدية كأستراليا الضخمة لكن غير القوية جدًا.

إليك اثنا عشرة «فكرةً معدية» «ميم» مشهورة من رؤية العالم 1.0، كما يمكنك أن تأخذ بنصيحة المغنية والممثلة الأميركية «بيونسيه» (Beyonce)، وتعلن ارتباطك بها لأنّك على علاقةٍ بها على أيّة حال.

يلي كلّ «فكرةٍ معديةٍ» «ميم» حقيقةً مستمدّةً من رؤية العالم 2.0 كفيلةٌ بإخراج السّوس الذي ينخر في معتقداتك القديمة.

1. **الفكرة المعدية «الأولى»: العالم مكانٌ خطرٌ.** ومهمتنا هي أن نرتدي درعنا ونعمل بكدّ وجهد لنتقدم خطوةً على الإرهابيين والجراثيم الفتاكة وزوجات الأب المختلات عقليًّا وبالطبع نتقدم خطوة على الأموات الأحياء.

رؤية العالم 2.0: ليس ثمّة ما يدعو للخوف.

وكما يخبرنا كتاب «دورةٌ في المعجزات» «تضع معتقداتنا المخبولة التي مفادها أنّ الألم والخطيئة أمران حقيقيان عبئًا ثقيلًا على كاهلنا. فالألم عديم الجدوى، لا دافع له ولا سلطة لإنجاز أي شيء».

2. **الفكرة المعدية «الثانية»: أعيش الحياة بكلّ صروفها وظروفها.** «أنا متفرجٌ بريءٌ، وضحيةُ مسكينةٌ للظروف، والطقس، والمرض، والأسوأ من ذلك، أنني ضحيةُ الخلل الكائن في داخلي. فالأحداث الخارجية «تلك الأشياء التي عرّجنا على

ذكرها في «الميم» الفكرة المعدية الأولى» تعترض طريقي على الدوام. وأفضل ما يمكنني القيام به هو تعلّم التكيّف معها».

رؤية العالم 2.0: أنا أصل الحياة وأساسها «أخلق العالم من خلال أفكاري ومعتقداتي، وتردّدات طاقتي».

3. **الفكرة المعدية «الثالثة»: تقع الأحداث فأشعر بالضيق.** إنّ معظم أفكارنا ومشاعرنا قرّرتها ثقافتنا وبرمجتها. فقد تم تدريبنا وتوجيهنا منذ الصغر إلى الأشياء التي تسعدنا، وإلى المشاعر التي تناسب كلّ حدث، وكيف يجب أن يبدو مزاجنا. لقد عوّدونا على اختبار المشاعر البائسة، وإلقاء اللوم على الأحداث الخارجية، والنحيب بسبب غياب العدالة في خضم كل هذا. تمّ تدريبنا على عدم توقع حدوث الأمورالجيدة. وفي الحقيقة، كلّ شخصٍ مسؤول يعلم أنّ «الأشياء السيئة تحدث».

عانيت مؤخرًا من حادثة وفاةٍ في عائلتي، وكما تعلمون، للموت سمعةٌ سيّئةٌ. كان من الواضح بالنسبة إلي أن الأطفال الصغار، الذين لم تتجاوز أعمارهم الإثني عشر عامًا، لم ينظروا إلى حادثة الوفاة هذه نظرة البالغين. ولكن بعد مراقبتهم لأهلهم، تعلّموا منهم سريعًا كيف ينظرون للموت.

لقد درّبونا أن نقلق من خذلان الناس، ومن نفورهم منا، ومن المرض، والفقر، وأن نقلق بشأن مسبّبات الأمراض، والمواد المسرطنة، وجهاز الميكرويف، والأواني البلاستيكية، والمواد الحافظة، واستخدام الهواتف المحمولة وما إلى ذلك.

رؤية العالم 2.0: إنّ السعادة هي حالتنا الطبيعية من دون ذلك التدريب والتوجيه. وكما سألت إستر هيكس ذات مرّة - وهي كاتبةٌ ومتحدثةٌ ملهمة «لمَ نشيّد التماثيل لأبطال الحرب فحسب؟ أين هي تماثيل راكبي الأمواج؟».

4. **الفكرة المعدية «الرابعة»: الإله كيانٌ منفصل عنّي.** «يجب أن تناشد نفسي الفقيرة لله الإحسان راجيةً منه أن يمنحني بعضًا من وقته ولكن هذا اقتراحٌ مشكوكٌ فيه، لأنه منهمكٌ بمكافحة المجاعة العالمية».

رؤية العالم 2.0: الإله هو حالةُ كينونةٍ، وطاقةٌ من الحبّ تتدفق من خلالي، تغذيني وتحافظ على بقائي، وتغمرني بالنور. وعلى الرغم من استحالة تعريفها وصياغتها بكلمات، فإن «(X) المتوهّج» هذا على حدّ تعبير الشاعر «ستيفن ميتشيل» (Stephen Mitchell)، هو واقعٌ غير قابل للتسمية يتسبب بوجود كل شيء.

5. **الفكرة المعدية «الخامسة»: تتمثّل مهمتي في الحكم بين الصواب والخطأ، وبين الأبيض والأسود.** وكما اعتادت الممثلة الكوميدية «غيلدا رادنر» (Gilda Radner) القول «إنه شيءٌ ما على الدوام».

رؤية العالم 2.0: مهمتي هي الخلق وليس النقد. نحن لا نتمتّع بالقدرة على الحكم على أي شيء، وبمجرد قيامنا بذلك، فإننا نقف حاجزًا أمام مجال الإمكانات اللانهائية التي تريد المرور من خلالنا. فالنقد ليس من مهامنا أيها الناس. فأثناء ارتدائنا لهذه المشدّات المزعجة، لن نتمكّن من رؤية الصورة الكاملة. نحن نستخدم عدسة الكاميرا الذاتية والمحدودة للعب دور «حاكم الكون». إنه أمرٌ مثيرٌ للسّخرية حاله في ذلك حال الرجل الأعمى الذي يمسك بذيل الفيل، معتقدًا أنه بات يفهم الآن ذلك الحيوان الضخم. فحالما نبدأ «بالنقد»، فإننا نتوقّف عن الإبداع. ومن خلال فهم الأشياء، وتصنيفها، نحصر ما ندخله إلى وعينا.

6. **الفكرة المعدية «السادسة»: أنا أفكّر، إذًا أنا موجود. وبكلمات ديكارت (Descartes) (Cogito, ergo sum).**

رؤية العالم 2.0: ما أعتقد به هو في أغلب الأحوال غير ذي صلة في الموضوع. ماذا تقول؟ أليس هذا فرضية الكتاب بأكمله؟ ليس تمامًا. فأفكارنا أشبه ما تكون بالنمل غير الضار الذي يسير على بطانية نزهة. فهي تأتي وتروح، وهي تنساب مباشرةً... حتى نقرّر جمعها وإمعان النظر فيها وتحويلها إلى واقعنا. إن إيلاء الاهتمام لأفكارنا هو ما يدفعها للتحول إلى واقعنا، فنحن من نقرّر أيّ الأفكار نغذي، وأيها نمكّن. وبمجرد وضع الطاقة في أية فكرةٍ، تتبلور، وتتحول إلى أحداث وأشياء «مادية».

7. **الفكرة المعدية «السابعة»: لا ربح من دون ألم.** إن ضرورة الألم والمعاناة هي أساطير حيةٌ ومتشابكةٌ في ثقافتنا لدرجة أننا نخفيها كما نخفي محرّك الثلّاجة. في

الواقع إن كنت تعتقد بأن فيلم ميل غيبسون (Mel Gibson) «آلام المسيح» (Passion of the Christ) جعل أفلام الرعب تبدو مملّة ومضجرة، فإنّه لأمرٌ مقدّس أن نعيش حالة الألم.

لقد أصبحنا معتادين جدًّا على العيش في نموذج «الحياة مقرفة»، بحيث لم يعد يخطر ببالنا أنّ واقعًا آخر، واقعًا سعيدًا ممكن الوجود. فالألم والوحدة والخوف هم السياق الذي نعيش حياتنا ضمنه الآن.

نحن مهيئون للغاية للتّمرغ في أوحال البؤس بحيث يبدو مفهوم الحياة على أنها مغامرةً سعيدة أمرًا مستحيلًا أو غير طبيعي. بالتأكيد نقبل فكرة أنّ أحداثًا سعيدة ستحصل. ولكن في الحقيقة، نحن نتطلع إلى أيام العطل وأعياد الميلاد وإلى الوقت الذي نمضيه خارج وقت العمل. لكن الاعتقاد بإمكانية وجود السعادة على مدار الساعة يبدو أمرًا مبالغًا فيه.

إن نموذج «الحياة مقرفة» لا يعدو كونه عادةً سيئة، وعثرةً ما تزال في طريقنا، هو روتينٌ نعيشه منذ المرة الأولى التي أصّر فيها أهلنا على أن نتصرف بما يناسب أعمارنا. وإن البحث عن الألم ليس إلا طريقةً للنظر إلى العالم تخلو إلى حدٍ كبير من المسؤولية.

رؤية العالم 2.0: لا حاجة للكفاح. في الحقيقة لسنا مضطرين «للعمل» في أي شيء. فحالما نترك الدقّة، ونستسلم للمسار الكوني للحياة، فإن قوىً أسمى ستتولى قيادة باقي التفاصيل. وبمجرد أن ننزل الأسى عن العرش، كما يصف كتاب «دورة في المعجزات» نظرتنا في رؤية العالم 1.0، سيصبح التنوير هو الحالة الطبيعية لوجودنا.

8. **الفكرة المعدية «الثامنة»: من المهم أن أنظر إلى أخطائي، وأسمّي مشاكلي بمسمّياتها، وأكافح لأحسّن من نفسي.** وتعرّف هذه الفكرة المعدية بجملة: امسح هذه الابتسامة السخيفة عن وجهك، فالحياة ليست بالأمر المضحك.

رؤية العالم 2.0: أنا أملك أساسًا كل ما أريده أو أحتاجه. إن السبب الوحيد الذي يحملنا على رؤية أخطائنا ومشاكلنا هو أننا نبحث عن أخطائنا ومشاكلنا باستمرار. الحياة في هذا النموذج

الجديد، هي لعبةٌ، والمرح يكمن في اللعب. عندما نملّ من تلك الدوّامة الأفعوانية «في مدينة الملاهي» يمكننا التوجه مباشرةً لركوب المياه في نهر ليزي ريفير (Lazy River).

9. **الفكرة المعدية «التاسعة»: أنا وانت ضد العالم «رغم أنني أشك بك أيضًا».** بماذا تفكر بحق الجحيم؟

رؤية العالم 2.0: إن الكون يدعمني ويرسل إلي النعم والهدايا والإشارات والإرشادات باستمرارٍ. وبالنسبة إلى إخواننا وأخواتنا، انظروا رسالة التوصية في الصفحة 27.

10. **الفكرة المعدية «العاشرة»: يجب أن أقوم بكل شيءٍ بنفسي.** العمل، والكفاح، والحفاظ على الاستمرارية.

رؤية العالم 2.0: الشيء الوحيد الذي يجب أن أفعله هو أن أتبع فرحي، والعالم سيتكفل بالباقي. فالقيد والعوز قصة من صنعنا، وليست أكثر واقعية من أرنب الفصح. إنّ محاولة قسر الواقع والتلاعب به تحمل معها نتائج عكسية في النموذج الجديد. وعلى الرغم من أن الحقل الكوني محجوبٌ «مما يجعل الثقة به أصعب بكثير بالنسبة للبعض»، فإنّه أكثر واقعيةً وقوةً من القسر والقباع والأنين. ومن خلال التراجع والتواصل مع قوة الكون، سيماط اللثام عن كل شيءٍ بيسر ونعمة.

11. **الفكرة المعدية «الحادية عشر»: يجب أن أتغيّر.** ولكن أنا خائفٌ من التغيير. إنّه من الصعب القيام بالتغيير، النجدة!

رؤية العالم 2.0: أستطيع قلب كلّ ما أعتقد به في أية لحظة. في الحقيقة، إن الوجه الآخر للعملة «النقص مقابل الوفرة» موجودٌ مسبقًا. والسبب الوحيد الذي يحجب عنك رؤيته هو أنك مضبوطٌ بحسب تردّد العوز.

من المهم تذكّر أنه لمجرّد أنّ الواقع موجود الآن فهو لم يعد قويًا أو معصومًا عن الخطأ أو جديرًا بالاعتماد أو القبول من أي واقعٍ آخر. فجميع الحقائق المادية مائعةٌ وسريعة الزوال. في رؤية العالم 2.0، ندرك بأننا عندما نوجّه انتباهنا إلى واقعٍ محددٍ بعينه، فإنّه يتجلّى لنا. ولكن عندما

نتجاهل واقعًا ما، فإنه يتلاشى. فما من واقعٍ يتمتّع بسلطةٍ عليك، أنت في نهاية المطاف المبدع والمبتكر.

12. **الفكرة المعدية «الثانية عشر»: عليّ بذل جهدٍ كبيرٍ لأكون جيدًا بما يكفي.** أو كما هو معروف: إذ الجميع أخطأوا وأعوزهم مجد الله.

رؤية العالم 2.0: إن قيمتي ليست على المحكّ. ليس هناك اثنتا عشرة خطوة مطلوبة، ولا عقبات أو مشدّ أو أي شيءٍ آخر يعترض الطريق. بل يمكنك أيضًا الجلوس والاسترخاء الاستمتاع بالرحلة.



رسالة توصيةٍ إلى:

«املأ الفراغ لأي شخصٍ، سواء أكان توم أم ديك، أم هاري، أو أي شخص يعيش على هذا الكوكب. لا يهمني إن كان مشردًا أو مُعوّقًا أو إن كان يرتدي زيّ السجن المخطط بالأبيض والأسود».

إلى من يهمه الأمر:

إن ــــــــــ هو/هي شخصٌ مذهلٌ. فعندما يُعطى/تُعطى القليل من الحب، والقليل من التفهم، سيقوم/تقوم بأشياء استثنائية.

بالتأكيد، هو/ هي قد ارتكب «ت» بعض الأخطاء، وربما قد قام «ت» ببعض الأمور الغبيّة. لكنه/ها يا عزيزي، يملك/تملك الكثير من الحبّ بين ضلوعه/ها كي يمنحه/تمنحه، والكثير من الأفكار التي قد تغير العالم.

أسكن هذا الشخص قلبك بكل الوسائل المتاحة، اجعله/ها صديقًا/صديقةً محطّ ثقتك من دون تردّدٍ أو انتظار. ليس ثمّة ما تخافه، فهذا الشخص هو بمثابة كنزٍ.

مع خالص التقدير

بام غروت

الفصل الثالث
حسنًا، أليس ذلك بديهيًا؟

«آسفٌ يا صديقي، لدي سحرٌ، لدي شِعرٌ في متناول يدي».

- **«شارلي شين» (Charlie Sheen)**، ممثل أميركي.

من (beastyboy@) إلى (PamGrout@):

رأيت فراشة في نادي الألعاب الرياضية التايلندية للملاكمة في منتصف فصل الشتاء. هل تصدقين ذلك؟

PamGr@: بالتأكيد الأمر ليس مفاجئًا بالنسبة إلي فكما تقول فويب (Phoebe) في مسلسل الأصدقاء (Friends)، «حسنًا، أليس هذا بديهيًا!» استمتع بقضاء وقت رائع مع بقية التجارب..

حسنًا، هذا هو الفصل الذي أشعر فيه بالرضى والحبور، إنه الفصل الذي أقوم فيه باقتباس كلمات «فويب بوفاي» (Phoebe Buffay)، والتي دائمًا ما تُجيب بثقةٍ عندما يقوم أحد أصدقائها سواء «روس» أو «مونيكا» أو «تشاندلر» بمجاملتها بعد أن تقوم بتدليكهم جيدًا أو بعد أن تكتب أغنيةٍ قويةً «حسنًا دعونا نفكّر بالأمر، من المحتمل أنّ لا أحد أتى على ذكر ذلك» تجيبهم «حسنًا، بالطبع هل لديك في ذلك شك؟».

وهذا ما أريد قوله لجميع القراء الذين تفاجؤوا بأن التجارب في كتاب الطاقة المربعة قد لاقت نجاحًا.

وخشية أن تقلق أني سأبدأ بغناء أغنية «أيتها القطة النتنة» (Smelly Cat)، دعني أؤكد لك بأن السبب الوحيد الذي يجعلني أقول «أنا أعلم!» وأنا في غاية السرور هو أنني أملك الآن رزمةً

من الإثباتات، وخزن ملفاتٍ مليئةً بالأدلة التي تثبت أنه عندما تطلب أي شيءٍ من فهرس الحياة فإنه سيظهر في اللحظة التي تُزيل فيها الحواجز التي تحول دون ظهوره أمامك.

وحالما تتحرر من هذه المقاومة «وتفهم» أن العالم دومًا، ومن دون أي تخاذلٍ، سيدعمك، عندئذٍ تبدأ المتعة.

ولكن قبل أن نرمي قصاصات الورق الملون إيذانًا ببدء الاحتفال، يتوجب علي أن أسأل سؤالًا، وهو سؤال هام لا بدّ أن تطرحه على نفسك أيضًا. لماذا أنت متفاجئ؟

ثمّة ما هو أكبر منك ومني وحتى من جيمي فالون نفسه يتحكّم بتفاصيل هذا الكوكب المجنون. وآمل أن تكون تجارب الطاقة المربعة قد أثبتت أن هذا «الشيء الأعظم بكثيرٍمن أي شيء آخر» يضم بين جوانبه متعة وفرحًا أكبر من أي شيء يمكننا لمسه أو استقباله بشبكية عيننا. فنحن جميعًا على اتصال بتدفق الطاقة الكونية الهائل، ومن المفترض أن تهرع هذه الأشياء الخّيرة علينا. فهذا هو الوضع الطبيعي.

السبب الوحيد الذي يجعلك غير مدركٍ لهذا الدّفق المستمر من النعم والمعجزات هو أنك تنظر إلى الاتجاه الآخر. قد توحي لك رؤية العالم 1.0 بأنّك متفرجٌ محايدٌ ينظر إلى واقعٍ موضوعيٍ.

لكن رؤية العالم 2.0 واضحةٌ جدًا فحواها أننا لسنا ضحايا لا حول لهم ولا قوّة سوى انتظار الخطوات التالية وحدوث المعجزة.

العالم الذي نراه ينبثق من داخلنا، إذ لا يمكننا حتى مجرّد النظر إلى شيءٍ من دون إحداث أثرٍ فيه. فنحن نتحرك في الاتجاه ذاته في رقصةٍ بخطوتين ثابتتين مع قوة الطاقة، ولكن عندما أجلس أنا وأنتم وعقد الذنب الجنونيّة وشعورنا بعدم الأمان على الهامش، ممسكين ببطاقات الأداء كحكّامٍ في البرنامج التلفزيوني» الرقص مع النجوم»، فإننا بذلك نسدل ستائر معتمة ثقيلة تفصل بيننا وبين التدفق العالمي الكبير.

أيها الناس، آن أوان القول «حسنًا، أليس ذلك بديهيًا»، لقد حان الوقت لاستخدام ما لدينا من أفكارٍ ووعيٍ للاستفادة من السحر.

رمي القصاصات الورقية الملوّنة

«التركيز هو أكثر الأدوات التي نمتلكها سحرًا، وهو الجانب الأقوى في عقولنا. كما أنه الرسالة الموجودة في الصندوق البريدي العالمي، والجِنّي الموجود في المصباح».

- **«ماريان لانسكي» (Marian Lansky)**، مصممة غرافيك أميركية.

عشية رأس السنة عام 2012، أخذت عصا كبيرةً وذهبت إلى شاطئ جزيرة تيبي (Tybee) في ولاية جورجيا، وكتبت هذا التصريح على الرمال: «سوف يصبح كتاب الطاقة المربعة الكتاب الأكثر مبيعًا في العالم». ثم تركت البحر وأمواجه تتقاذفه نحو العالم.

دعونا لا ننكر، إنها استراتيجيةٌ تسويقيةٌ غير تقليديةٍ إلى حدٍّ ما. على الأقل كانت اللوحة الإعلانية تضيء ليلًا، ولكني في النهاية عندما دقّقت في تلك الاستراتيجية وجدتها تصلح لذلك.

تُرجم كتاب الطاقة المربعة إلى حوالى 30 لغة. وتصدّر قائمة الكتب الأكثر مبيعًا في صحيفة نيويورك تايمز لمدة 20 أسبوعًا، وحلّ في المرتبة الأولى لعدة أسابيع.

وقد تناهى إلى مسمعي آراء أناس من شتى أصقاع الأرض، وبلغاتٍ لا يمكنني حتى محاولة ترجمتها وقد تبيّن أنّ جميعهم قد «أحبّ هذا الكتاب».

أتلقى يوميًا رسائل في البريد الإلكتروني ورسائل على موقع فيسبوك من القراء المتحمسين مع بعض الاختلاف في هذا الموضوع «يا للهول، إنّ مادّة هذا الكتاب تنفع حقًا».

إن المبادئ الروحية التي أوجزتها في كتاب الطاقة المربعة ليست بالأمر الجديد. لقد سمعنا عن هذه المفاهيم منذ مئات السنين، ولكنها لم تقسّم إلى أجزاء صغيرة وتفصّل قبل كتابة هذا الكتاب،، إضافةً إلى انها لم تُختبر علميًا مطلقًا.

كنت أعرف أن هذه المبادئ تصلُح وتفيد في حياتي الشخصية، فقد استخدمتها بنجاحٍ كبيرٍ كي أجوب العالم وأنزل في فنادق الخمسة نجوم، وألتقي أشخاصًا رائعين، وعند اللزوم لجذب المال. ولكن ما لم أكن على درايةٍ به، هو كيف سيؤثرون ويغيرون في تجارب الأشخاصٍ الآخرين.

وكما قلت في المقابلات التي أجريتها، بعد سماع كلّ تلك القصص ما من وسيلة تحملني على الشك في هذه المبادئ مرةً أخرى. وإن الأمر الوحيد الذي تغير هو يقيني بصحتها الذي نما ليصبح بحجم شجرة السيكويا.

بالكاد كنت أستطيع مواكبة الكلام المفرح الذي كان ينهمر على صندوق البريد الخاص بي كل صباح. وكنت أتلقى الأخبار الجديدة يوميًا من هذه المجموعة الجديدة من الأصدقاء حول ازدهار العلاقات الجديدة وتدفّق الأموال غير المتوقع.

وكانت أفضل الردود على الإطلاق من قراء بدأوا لتوّهم بالثقة في إحسان الكون، أولئك الذين فهموا أخيرًا بأن العجز والعوز ما هي إلا قصّةٌ مجنونة اختلقناها بأنفسنا. وكما أخبرني أحد القراء: «لقد تلقّى الجزء المتعفّن منّي ضربةٌ هائلةٌ».

كانت قصص النجاح الباهر ممتعةً للغاية لدرجة أنني أمضيت عام 2013 بابتسامةٍ دائمةٍ على مُحيّاي رافعةً قبضة النصر والفرح أغلب الأحيان في الهواء لدرجة أنّ عضلة اليد اليمنى أصبحت تشبه عضلة دواين جونسون الملقّب بالصخرة «ذا روك». لذا أعتقد بأنه سيتوجبّ علي رفع ذراعي اليسرى عند صدور هذا الكتاب.

لقد حصلت على صورٍ وحكاياتٍ عن «الصّدف» وأدلةٍ لا تقبل الجدل مفادها أنّ ما ينتظره الكون منّا هو اللحاق بالرّكب، كما ينتظر منّا البدء بتسخير هذه الطاقة التي لطالما كانت متوفّرةً لدينا في سبيل متعتنا ورفاهيتنا. إذ يمكن لقصص الفراشات وحدها أن تملأ مكتبة الكونغرس.

تعتبر الفراشات، في حال كنت جديدًا في هذا الفريق، إحدى «الإشارات» التي اقترحت على الناس البحث عنها لإثبات مبدأ سيارة فولكسفاغن جيتا الخاص بكتاب الطاقة المربعة، والذي مفاده: «إنّ تأثيرك في حقلٍ ما وتأثّرك به يكون وفقًا لمعتقداتك وتوقعاتك».

رصد الناس فراشاتٍ وسط الصحراء، وعلى ورق التواليت، وعلى سترات الأطباء، وعلى ماكينات قمار الكازينو، على سبيل المثال لا الحصر. حتى أن بعض الناس كتبوا كي يسألوا «كيف يمكنني إيقاف الفراشات؟».

فبمجرد أن تبدأ البحث عن شيءٍ ما، سيبدو بأنه يتضاعف بسرعة كما تضاعف مكنسة ميكي ماوس المسحورة نفسها في فيلم الصبي الساحر (Sorcerer's Apprentice).

أبلغنا أحد القراء الذي قرر البحث عن المهرجين بأنه بات يرى المهرجين الآن في كل مكانٍ: على الملصقات في مترو أنفاق لندن، وفي إعلانات مجلات الطيران، وعلى الحافلات، والشاحنات الصغيرة، وفي مقاطع الفيديو «وأحدث مثالٍ على ذلك كان في فيلم لـ دانزل واشنطن ومارك والبيرغاللذين ارتديا قناعين أثناء السطو على بنك»، وفي كل مرةٍ كان يركب فيها السيارة هو وزوجته كانا يصغيان إلى أغنية «المهرج» (Clown) للمغنية «إميلي ساندي» (Emeli sande).

ليس من المستغرب أنّه في عالمٍ يتم فيه التركيز على الأشياء المادية، تصلني الكثير من القصص المتعلقة بظهور أموالٍ غير متوقعة. فمن القراء من وجد 5 دولارات هنا، ومنهم من عثر على درهم حظ هناك، ومنهم من تلقى إشعارات تخفيض في أقساط تأمينهم على سبيل المثال. وقد بلغ الرقم القياسي المسجل حتى الآن، آمل أن تكون جالسًا لتتمكن من تلقّي الصدمة، فقد بلغ 100000 $ خلال خمسة أيام فقط. وقد تلقّى الناس الأزهار التي كانت بمثابة إشارات «إشارات فعلية» تحمل عباراتٍ مثل «إذا كنت بانتظار إشارةٍ، فهذه هي». وفي إحدى المرّات، قرّر قارئٌ أن يظهر باللون الأرجواني، فتمّت دعوته إلى رياضة ديربي الأسطوانة للسيدات في ساحةٍ تحتوي على آلاف المقاعد الأرجوانية.

ولذلك أخمّن أنه من المنصف القول بأنّ كتاب الطاقة المربعة قد أصبح ظاهرةً. لقد تحوّل من كونه عنوانًا مضحكًا على كتابٍ أسود صغير إلى فعل. وبدلًا من «إبداء النوايا» أصبح الناس يقولون إنهم يضاعفون رغباتهم. كأن يقولوا: «أريد تذكرة لحضورٍ بطولة كرة القدم الأميركية. وأنا سأضاعفها». أو كقولهم «أريد أن أعرف إن كنت سأخضع لتلك العملية الجراحية اليوم أم لا، أعتقد أنه من الأفضل أن ألجأ إلى الطاقة المربعة».

اقترح عدة أصدقاء أن أؤلف كتابًا يحتوي على جميع القصص الرائعة، لتكون علاجًا لجميع العلل التي قد يعاني منها كل من يحاول إظهار شيءٍ ما. وبما أنني متحيّزةً لكتابة قصصي الخاصة «وأيضًا لأن حاسوبي المحمول تعطّل بينما كنت في ناميبيا أحاول محو ملف قصصٍ كنت أحتفظ به بإخلاص» فقد قرّرت احترام طلبهم واختتام هذا الفصل ببعضٍ من القصص المفضّلة لدي. بعض

هذه القصص هي اقتباساتٌ مباشرةٌ، وبعضها أعدت صياغتها بكلماتي. تذكّرنا تلك القصص جميعها بأننا نعيش في عالمٍ قائم على التشارك. وتذكّرنا بأن الله، وهو مصطلحٌ معظمنا على درايةٍ به، خلق عالمًا يواصل خلق نفسه بنفسه.

إن لم يكن هناك من دافعٍ آخر، فإن تلخيص بعض القصص هو بمثابة حيلةٍ ذكيّةٍ للاحتيال عليك لمراجعة المبادئ الأساسية التي وردت في كتاب الطاقة المربعة.

مسترجع القوّة التكعبية وبعض حكايات السمر

«تكتسب القوة والشجاعة والثقة عند كلّ تجربةٍ تتوقف فيها حقًا وجهًا لوجه مع الخوف. فلا بدّ أن تفعل الشيء الذي تعتقد أنه لا يمكنك فعله».

- «**إليانور روزفيلت» (Eleanor Roosevelt)**، السيدة الأولى سابقًا

لا تزال مبادئ الطاقة التسعة التي دوّنتها في كتاب الطاقة المربعة الحجر الأساس، وهي اللبنة الأساسية لتعلّم إتقان واقعك الخاص. وعلى الرغم من أنني أحبّذ الاعتقاد بأن تلك المبادئ لوحدها كفيلة بأن تعلمّك إتقان واقعك، إلا أنه لا يؤلمني سماع هذا النوع من الرسائل مرة أخرى، خاصة وأن تكييف الأسلوب القديم أمرٌمتأصلٌ للغاية ويسهل الاعتماد عليه كثيرًا. فعندما نتعلم تخطّي النماذج الثقافية التي عفا عليها الزمن لا بدّ أن لا نغفل عن تطبيق النموذج الجديد مرارًا وتكرارًا حتى يصبح مهارةً طبيعيّة نتقنها من دون التفكير فيها وحتى نلاحظ أنّ المعجزات أسلوبنا في الحياة.

1. مبدأ هو يمكث في مكانٍ ما:

«ثمّة قوة خفيّةً للطاقة أو مجال غير محدود الامكانيات».

«كلّ ما نراه في هذه الحياة يتشكّل ويتكوّن من أشياء لا يمكننا أن نراها».

- «**جوزيف كامبل» (Joseph Campbell)**، خبير ميثولوجيا أميركي.

في هذه التجربة التي هي بمثابة مهلة وإنذار، طلبت من الناس منح مجال الطاقة مدة 48 ساعة بالضبط لتوضيح وجوده، وللمطالبة بإشارةٍ واضحةٍ لذلك لا لبس فيها ولا يمكن شطبها على أنها مصادفة. إليك عينة من بعض النعم:

- «وجدت 20.000 $ باسمي في أسهم شركة آبل (Apple) لم يكن لي علم بوجودها. وقد اتّصل بي منتجٌ من إنجلترا طلب إلي تحديد موعدٍ لتصوير برنامج تلفزيون الواقع في المملكة المتحدة».

- «لم أرغب في الإنتظار لمدة 48 ساعة، وبدلًا من ذلك، حدّدت الموعد النهائي لرحلتي الجوية اليوم. وخمّن ماذا حدث؟ جلست بجانب شخصٍ مشهورٍ في الطائرة، وهو عازف الغيتار من فرقة «لينيرد سكاينيرد» (Lynyrd Skynyrd).

- «لقد قرأت تجربتك الأولى لزوجي، وطلبت منه تقديم هديّة لي غير متوقعة، وفي تلك الليلة، وبشكلٍ مفاجئٍ جدًّا، ربح جهاز تلفزيون ذكي تُقدَّر قيمته ب 1500 $».

- «بالنسبة للتجربة الأولى، سألت الكون عن إشارة لا أستطيع أن أشكّ فيها بتاتًا. في صباح اليوم التالي، ذهبت إلى مكتبي لإنجاز بعض الأعمال وقمت بتشغيل جهاز الراديو. هل يمكنك أن تتوقع الأغنية التي كانت تبثّ؟ إنها أغنية «يوهانا» (Johanna) لفرقة «كوول آند ذ جانك» (Kool and the Gang). لقد مضت سنواتٌ منذ آخر مرةٍ أصغيت فيها لتلك الأغنية. وبما أن اسمي هو «يوهانا» وكلمات الأغنية تقول «أحبّك يوهانا» علمت حينئذٍ بأن الكون يخبرني بأنني محبوبةٌ».

- «نشأت طفلًا وحيدًا ودائمًا ما كنت أتمنى أن يكون لدي أخوة وأخوات. اعتقدت لسنواتٍ أنّه ليس لدي أقارب بالغين آخرين على قيد الحياة عدا اثنين من أبناء عمومتي يسكنان بعيدًا عني في جنوب كاليفورنيا. منحت المجال 48 ساعةً يوم الخميس الساعة العاشرة مساءً. فترك لي أحد أقاربي رسالةً في صباح اليوم التالي. وبحلول يوم الإثنين، أصبحت صديقًا لأكثر من 40 فردًا من الأسرة، معظمهم من أبناء أعمامي وأقارب من الدرجة الثانية، لم أكن أعتقد بوجودهم مطلقًا حتّى قبل لحظاتٍ».

- «ذهبت إلى فعالية من أجل الرسم في الهواء الطلق. بعت لوحتين هناك ومن ثم بعت

15 لوحة أخرى في معرض يوم الأحد. لقد ذهبت إلى هذا المعرض قبل عامين، ولكني لم أبع شيئًا».

- أصرّ أحد المعارف الذي كان على علمٍ بأنني مخطوبةٌ، وبشكلٍ مفاجئٍ من دون سابق إنذار على إهدائي فستان زفاف بقيمة 7000 $. أنا أمٌ عزباء لأربعة أطفال، ومعظم السيارات التي استخدمتها لا تساوي قيمتها هذا المبلغ. وبفضل مجموعة من الظروف الغريبة، أمضيت فترة بعد الظهر في التسوق، وتناول الغداء، والتأمّل مع، ليزا رانكين وهي أحد المؤلفين المفضلين لدي.

- «حصلت على 10,000 $ من كاهنٍ كاثوليكي لم أسمع أخباره منذ أربع سنوات رغم أنني لم أعد كاثوليكيةً أنا لا أمزح، إنها هبة بقيمة 10,000 $ من دون شروط أو قيود مرفقة».

2. **مبدأ سيارة فولكسفاغن جيتا:**

إنّ تأثيرك في حقلٍ ما وتأثّرك به يكون وفقًا لمعتقداتك وتوقعاتك «لا يوجد شيء أكثر تضليلًا من حقيقةٍ واضحة».

- «**آرثر كونان دويل» (Arthur Conan Doyle)**، كاتب بريطاني.

لإثبات هذا المبدأ، منحت الناس 48 ساعة لجذب شيءٍ بسيطٍ من مجال الطاقة، مثل سيارات بلون الغروب، أو فراشات، أو بعض الريش. وإليكم ما حدث:

- «لو لم يكن هذا رائعًا بشكل جنوني وخارج التوقعات كليًّا لما تكلفت عناء مشاركته. أمضيت طوال اليوم في المنزل أعمل على الكمبيوتر المحمول، ولهذا كنت واثقةً تمامًا بأنني لن أرى أي سياراتٍ خضراء اللون أو فراشاتٍ صفراء. كانت التجربة لا تزال ماثلةً في مخيلتي لأنني كنت أعلم أنّ الغد لايزال أمامي. بعد العشاء، طلب مني حبيبي «الذي لم يكن لديه علم بتجربتي» أن آتي إلى غرفة المعيشة لأنه كان لديه شيء يريني إيّاه. وكهديةٍ مبكرةٍ لعيد ميلادي، كان قد صنع لي منزلًا للفراشات. كان ثمّة فراشاتٌ بداخله! لقد كانوا في في منزلي! كان عليّ أن أنظر إليهم وأشاهدهم

لبضعة أيّام ومن ثمّ أطلق سراحهم. لم أتمكن من الكلام حينئذٍ لعشر دقائق حرفيًا. وكنت آمل أن تبقى السيارات الخضراء على الطرقات غدًا».

- «أردت التأكد من هذا المبدا ولهذا طلبت من الكون أن يريني سيارّاتٍ بألوانٍ مختلفة بدءًا من اللون الأرجواني وصولًا إلى الأصفر والبرتقالي. نعم، شاهدتها جميعًا. ولكن على أي حالٍ، أنا عنيدة، وأردت التأكد بأن الكون يصغي إلي وبأن تلك الحادثة لم تكن صدفةً.. كانت ألوان السيّارات التي رأيتها مختلفة ولكن غير واقعية على الإطلاق. ثم قرّرت اختراع المزيج اللوني الأكثر إبهامًا الذي أمكنني التفكير به. كشاحنةٌ بلونٍ زهري يتضمّن نقطٌ بيضاء. وبعد يومين وعندما كنت أقود السيارة مررت بشاحنةٍ ذات لون زهري وعليها نقطٌ بيضاء!».

- «كنت في النصف الثاني من التجربة الثانية، وكنت أبحث بجديةٍ عن ريشٍ أرجواني اللون منتصف الشتاء في ولاية كولورادو. كان الشك يراودني. فقد أضاع ابن عمي ابنه في فيضانات بولدر في شهر سبتمبر الماضي، وغالبًا ما كنت أتابع كلّ جديدٍ من أصدقائه وعائلته على صفحته على الفيسبوك. خمّني ما الذي كان يرتديه ويسلي في إحدى الصور التي لم أرها من قبل؟ كان يرتدي عصبة رأسٍ بريشةٍ أرجوانية مغروزةً فيها. لقد ذهلتً تمامًا، حقًا لقد ذهلت».

أما بالنسبة إلى أولئك الذين ما زالوا يؤمنون بمفهوم الوقت وما زال هذا المفهوم يسبّب لهم إحباطًا «وأنا أعلم أنه وهمٌ مقنعٌ إلى حدٍّ ما»، أقص لكم هذه القصّة:

«لقد ركّزت على إظهار كرةٍ مطاطيةٍ حمراء «نكتة أخرى، حسب اعتقادي». وبعد 48 ساعة... لم تظهر الكرة... كان ذلك قبل ثلاثة أسابيع. شطبت الأمر من ذهني متحججة بأني لم أقم بالتركيز الكافي. ولكن اليوم ومن دون مزاحٍ، على ذات التقاطع الذي رأيت فيه السيارة البرتقالية، كان ثمّة كرةٌ مطاطيةٌ حمراء تتدحرج عبر الشارع بفعل الرياح، مباشرةً عبر الممر الذي كنت أسلكه وكأنها تستهزء بي. فقفزت إليها متفاديًا السيارات والتقطتها. وها أنا أحملها الآن».

3. **مبدأ ألبرت أينشتاين:**

أنت أيضًا حقل طاقة

«لم أكن لأتمكن حتى من اختلاق هذه الأشياء».

- «درو»، أحد قراء كتاب الطاقة المربعة.

إن التجربة الثالثة التي تثبت أنّ البشر هم في الواقع تيارات متحركة من الطاقة هي صرخةً حقيقيةً. لقد شرحت في تلك التجربة كيفية تحويل شمّاعات المعاطف المعدنية إلى ما أسميه «عصي آينشتاين السحرية». فباستخدام عصي الطاقة المنزلية، يمكن للناس مشاهدة أفكارهم وهي تعمل. فالأفكار الإيجابية والسعيدة تفتح الطريق أمام هذه العصي. أما الأفكار السلبية فتتسبب في التفافها على بعضها البعض.

ليسلي دريبر، وهي امرأة تؤمن بالحدس من ولاية أوكلاهوما وتطلق على نفسها اسم «متصوّفة من ولايات حزام الإنجيل»، ذهبت إلى مصبغتها المحليّة وأخذت خمسين شمّاعة ثياب لتشكيلها على شكل عصاة سحريةٍ تقدّمها لجميع زبائنها، بما في ذلك العديد من الأطباء الذين ذهلوا على حدّ وصفها. وقد قامت بتصوير فيديو رائع نشرته على موقع يوتيوب عن العصيّ السحرية. هذا الفيديو هو واحد من عشرات الفيديوهات التي نُشرت على الإنترنت، تظهر بشكلٍ بصري الكيفية التي تتفاعل بها أفكارنا مع الكون.

أخبرني أحد القراء من ولاية فلوريدا أنه أخذ العصي معه إلى الحانة المحلية كي يترك انطباعًا قويًا لدى رفاقه. وقد اقترح آخر أن أقوم بتصنيعها للبيع في مخزن بيع الألعاب «تويز آر أس» (Toys R Us). كما تبيّن لي أنه لم يعد من السهل العثور على الشماعات المعدنية «ربما لم تكن موجودة على الاطلاق؟» في الدول الإسكندنافية.

4. مبدأ التعويذة السحرية أو (تعويذة أبرا كادبرا)

كل ما تركّز عليه يزداد ويتوسّع

«من خلال إيماننا العميق بشيء غير موجود، نخلق ذلك الشيء».

- «**نيكوس كازانتزاكيس» (Nikos Kazantzakis)**، الروائي والفيلسوف اليوناني.

طلبت من الناس في هذه التجربة أن يتقدموا بطلب من قائمة الحياة الكونية وذلك من أجل أن يعقدوا النيّة على جذب شيءٍ ما إلى حياتهم، يكون شيئًا بسيطًا ولن يستدعي مقاومة كبيرة على الفور. إليكم بعض القصص التي قام القراء بمشاركتها:

- «إنّه أمرٌ مدهش جدًّا! أرسلت لنفسي بطاقةً بريديةً، كما فعلتِ أنتِ. كتبت فيها كما لو كان شخصًا آخر قد قام بالكتابة، أنهم أحبوا ما رأوه في معرض التصوير الفوتوغرافي خاصّتي وسوف يتصلون بي ليعرضوا عليّ توقيع عقدٍ معهم. لقد أرسلتها يوم الخميس، وبحلول يوم الجمعة كان قد عُرض عليّ توقيع عقدين. ولم أكن في الحقيقة قد استلمت البطاقة البريدية بعد. لقد بتّ أؤمن الآن حقًّا بأنّي أنا من أقرّر ما أريد وما أرغب به».

- «طلبت الحصول على مالٍ مجاني. ولكن لم يحدث أيّ شيء لبضعة أيام... ثم حصلت المفاجأة، فقد أرسل لي ثلاثة عملاء بطاقات هدايا «مجموع تلك البطاقات 160 دولارًا قابلة للصرف في مقهى ستاربكس و 50 دولارًا في متجر تارغت». ذهبت أيضًا إلى حفلة وطُلب إلي أن أخبر الجمهور عددًا من النكات على العشاء. وقد أرسلوا لي مقابل ذلك شيكًا بقيمة 250 دولارًا... حصلت على ما يقارب 460 دولارًا في أسبوعٍ واحدٍ».

«ذهبت اليوم في نزهة، وفي منتصف الطريق تمنيت لو أحضرت معي نقودًا حتى أتمكن من الحصول على فنجان قهوة. لم أكن أملك أية نقودٍ لذلك حاولت القيام بتجربة. قلتُ لنفسي أني سأجد بعض المال على الأرض يكون كافيًا لاحتساء فنجان قهوة. وفكرت، لا بد من وجود طريقة لشراء فنجان قهوة من دون مالٍ. شرعت أنظر في الأرض وأبحث وأنا أواصل المسير إلى أن وصلت إلى حديقةٍ عامة، وعندما رفعت بصري ونظرت أمامي مباشرةً، وجدت إعلانًا يقول «قهوة وكعك مجاني» وكان هناك شابٌّ في حافلةٍ صغيرة قد أعدّ لي قهوة بالحليب».

- «كنت أجوب أرجاء المكان محاولة إظهار شيء ما، وبالفعل فقد جذبت شيئًا هائلًا أشبه بالخيال! لم أكن قد سمعت بـالكاتب الروائي «لورنس بلوك» (Lawrence block)» قبل قراءة كتاب الطاقة المربعة، لكنّ ذكرك لكتابه المعنون «اكتب من

أجل حياتك» (Write for Your Life) جعلني أشعر بقشعريرة، فقررت أنّه يتوجّب علي شراء نسخةٍ منه. أفضت كل الاستفسارات الي قمت بها عن الكتاب في أستراليا إلى طريقٍ مسدودٍ: لقد نفذت طبعته، وبالتأكيد بات غير متوفر. فقمت بتسجيل الدخول إلى موقع الكاتب على الإنترنت، يا له من موقعٍ زاخرٍ، أليس كذلك؟ ثم أرسلت بريدًا إلكترونيًا أسأل فيه إن كان يحتفظ بنسخة احتياطية من الكتاب في مكانٍ ما. جاء الرد، من ديفيد تريفور، أنّه قد تتوفّر بعض النسخ في مكان ما. وبأنه سيتحقّق من الأمر، وإذا وجد أيًا منها، سيدرجها على موقع (eBay) ثم سيقوم بإبلاغي بتوفّرها. استيقظت في اليوم التالي لأتفقّد رسالته ورابط موقع (eBay) فوجدت بأن 25 نسخة كانت مخبأةً وباتت تتوفر الآن في قائمة الشراء على الموقع وهي تحمل توقيع (Larry Block). حاولت بحماسٍ لا يوصف شراء نسخة، ولكن للأسف، تلاشت آخر نسخةٍ أثناء قيامي بإدخال بيانات الشراء. فقمت بمراسلة ديفيد مرةً أخرى، وشرحت له مدى الارباك والإحباط الذي أعانيه. كان في رده متعاطفًا معي فقال إنه يمتلك نسخةً مستعملةً من الكتاب إذا كنت أرغب بذلك، وبأنه من دواعي سروره أن يبيعها لي «لكون الكتاب سببًا في الهيجان الحاصل في موقع (eBay)». كانت تعود ملكية النسخة إلى أم الكاتب لورنس بلوك «المتوفاة الآن». لقد تم إرجاعها مؤخرًا إليهم، وكان الكاتب لورنس بلوك قد قام بتوقيعه وإهداءه لأمّه! يا للروعة! تغمرني السعادة الآن! كم أتطلع لقرائته».

- «طلبت من قائمة الحياة بعض اللحوم المجانية. والليلة عندما جاءت صديقةٌ لي لتوصيل ابنتها لإمضاء عطلة نهاية الأسبوع، أحضرت معها وجبتي بيتزا باللحم وعبوتين من رقائق الدجاج».

- «قلت أنا جاهزٌ لحضور حفلة موسيقية يحيها المطرب «بيلي جويل» (Billy Joel)، على الرغم من أنه أعلن خلال الصيف المنصرم بأنه لن يحي حفلاتٍ إضافيةٍ. حسنًا، بعد يومين، عرفتُ بأنه سيعزف بمناسبة عيد رأس السنة في «مركز باركلاي» أعتقد أنّني على موعدٍ مع أمرٍ عظيم».

- «قررت ليلة الجمعة أن أطلب القرط الذي قد فقدته. قد لا يبدو الأمر بتلك الأهمية لشخصٍ عادي، ولكن هذين القرطين كانا هديةً من ابني داستين. سقط داستين من جرفٍ في عام 2009 عندما كان في السابعة عشرة من عمره. لقد كان بحقٍّ جوهرتنا في هذه الحياة. شعرت بأنّني محطّمة بسبب ذلك. وذات يومٍ من أيام الصيف الماضي وبينما كنت أنظر في المرآة، لاحظت بأن أحد القرطين قد اختفى، فجنّ جنوني. اليوم، كان مصرف الحمام مسدودًا بشكلٍ جزئي، فقام زوجي برفع المكبس قليلًا للسماح بتدفق المياه بشكلٍ أفضل. وعندما دخلت لتنظيف أسناني، رأيت كل ذلك الشعر المتشابك عند أسفل المكبس، فأحضرت عودًا لسحبه. وهناك رأيت شيئًا دائريًا، وباستخدام عود الأسنان سحبت القرط. ففي أقلّ من 48 ساعة من إعلان طلبي النهائي حصلت على قرطي. يا لي من فتاةٍ سعيدةٍ».

5. مبدأ **Dear Abby**:

إن اتصالك بمجال الطاقة سيقدم لك الإرشاد الدقيق وغير المحدود.

«نحن من نجعل من أنفسنا إما تعساء، أو سعداء. ومقدار الجهد المطلوب لكليهما هو ذاته».

- **«كارلوس كاستانيدا» (Carlos Castaneda)**، العالم الأنثروبولوجي الاميركي البيروفي.

شجعت هذه التجربة الناس على التخلّي عن معتقداتهم كلًا على حدة، وعلى الانفتاح على احتمالية وجود الإجابة على أي سؤالٍ على مدار الساعة.

- «منذ ما ينوف على الشهر بقليل، فقدت قلادتي الألماسيّة التي ارتديتها كل يومٍ تقريبًا لمدة 33 سنة. كنا نشوي اللحم في الأمس. ذهبت لآخذ الكلاب في نزهةٍ وعند عودتي للتحقّق من نضوج اللحم، وجدت أمامي على الأرض قلادتي الألماسية التي كانت قد اختفت لشهرٍ كاملٍ. بدت وكأنّ أحدهم قام بتنظيفها بأدوات تلميع المجوهرات. فهل ذهبَت إلى بُعدٍ آخر ثم شقّت طريقها عائدةً إلى هنا؟».

- «طلبت من حقل إمكانياتي، أثناء تساؤلي إن كنت حاملًا أن يظهر أمامي امرأتين يكون الحمل عليهما ظاهرًا، قبل أن أستقلّ الطائرة التي ستقلّني إلى نيويورك. وعند

خروجي من الطائرة الأولى للصعود إلى الثانية، كانت الرحلة قد تأجّلت لمدة ساعةٍ، فذهبت إلى متجر كتبٍ، وكنت أجول ببصري على المجلات، وإذا بمجلة تنقلب حرفيًا من على الرف وتسقطت على الأرض أمامي وصفحاتها مفتوحةً. خمّن ماذا كان محتواها؟ لقد ظهرت صورة «جينيفر لوف هيويت» (JenniferLove Hewitt) وهي حامل».

- «سألت الله أو الكون أيّ الكتب الثّلاثة يجب أن أركّز على كتابتها أولًا. ووضعت في قائمةٍ: روايةً، وكتابًا نثريًا، وقصة حياتي. وفي منتصف فترة 48 ساعة، رأيت منشورًا على موقع فيسبوك لشخصٍ لم ينشر اقتباسات مطلقًا، يقول فيه «عند كتابتك لقصّة حياتك، لا تسمح لأحد بإمساك القلم». يا للعجب! هذا كل ما أستطيع قوله! يا للعجب!».

- «طلبت أن أحظى بشيءٍ يرسم إبتسامةً عريضةً على وجهي. وبينما كنت أراسل أحدهم، دخلت إلى متجر (Mstin Kipp’s Daily Love). لم أُعِر انتباهًا لشيء، وبينما أبقيت على الباب مفتوحًا ليدخل أحدهم، دخل «ماستين كيب» (Mastin Kipp) شخصيًا. فارتسمت على محيّاي ابتسامةٌ كبيرةٌ!».

- «فقدت خاتمًا من الذهب بينما كنت أعتني بالحديقة منذ ثلاث سنوات، وبعد قراءة هذا الكتاب، طلبت من حقل إمكانياتي أن أجد هذا الخاتم كنوعٍ من التّجربة. وبعد أسبوعٍ، كنت أنظّف تحت الفرن ووجدت الخاتم، أصابتني الدهشة فعلًا! كيف وصل إلى هناك؟ عثوري عليه تحت الفرن أوضح لي هذا المبدأ بالفعل أكثر ممّا لو أنّي وجدته في الحديقة. إنّ هذه الأشياء تنجح!».

- «كان سؤالي هو؛ هل ينبغي أن أستمر قدمًا في خطة إعادة تمويل المنزل؟ أنا أعيش في منطقةٍ ريفيّةٍ من ولاية ميزوري، وثمّة سكك قطارٍ أمام منزلي. وأثناء مرور القطار مسرعًا أمام المنزل، كنت أنظر إلى كتابةٍ على الجدران بالخط العريض وبأحرف كبيرة، كانت تلك الكلمة «كلّا».. أمرٌ غريب أليس كذلك؟». صباح هذا اليوم، كنت جالسًا في الهواء الطّلق وقلت بصوتٍ عالٍ، «هل أنا في مأمن كي

أفترض أنّ كلمة» لا «هي رسالتي الجديدة؟ في تلك اللحظة سمعت صوت صوت معبر سكّة الحديد «دينغ-دينغ- دينغ» وقد أتى قطارٌ آخر. كان هذا القطار محملًا بالفحم، مما تطلّب محركّين لقطره. كان كلا البابان في مقطورة المحرك الثاني مفتوحين على مصراعيهما ويتأرجحان بسبب الرياح. أمرٌ لم يسمع أحدٌ به من قبل. لقد كُتب على العربة التالية «لا تتردّد في سؤالنا، أحبّك، أحبّك».

6. **مبدأ سوبرمان:**

إن أثر أفكارك ووعيك أمرٌ جوهريٌ.

«يبدأ الدرس ببضع كلمات. إذا لم تتمّكن من تذكّر أي شيءٍ آخر أخبرتك به، احفظ الكلمات التالية كشعارٍ لك: الأفكار تتفوق على كل شيء. «الأفكار»، «تتفوق»، «على»، «كل»، «شيءٍ»».

- **«بات هيلدمان» (Pat Heldman)**، كاتبٌ أميركيٌ.

هذه التجربة التي تضمنت زرع بذور الفاصولياء في كرتون البيض، حظيت بشعبية بين الأمهات وأطفالهم. وبتكرار تجربة الدكتور «غاري شوارتز» (Gary Schwartz) من جامعة أريزونا (Arizona)، طلبت من القراء أن يُرسلوا النور والحب والاهتمام لصفٍّ واحدٍ من البذور وتجاهل الصفوف الأخرى. أصبح لدي معرض كامل من الصور التي تظهر بأن البذور التي حظيت بالحب نمت بشكلٍ أسرع وأطول من نظرائها التي تم تجاهلها.

سأشارككم هذا البريد الإلكتروني أيضًا:

«مجرد ملاحظة سريعة للتسلية. قبل عدة شهور، لم أستطع احتمال رمي بذور الفاصولياء التي نمت بعد التجربة فبحثت عن أكثر الأماكن خصوبةً في بنائنا القاحل وزرعتها مجددًا هناك. وهذا الصباح، «هل أنتم جاهزون» الفاصولياء الخضراء الطازجة باتت بين يدي! كل هذا قام به شخصٌ بائس لم يتمكن من أن يجعل أيّ شيء ينمو أو يزهر».

7. **مبدأ «جيني كرايغ» (Jenny Craig)**

إن أفكارك ووعيك توفّر لك السقّالة التي يحتاجها جسدك المادي

«ما من قوانين فيزيائية في الكون. وهذه القوانين هي أشبه باقتراحات».

- «سري أروبيندو» (Sri Arobindo)، قديسٌ هندي.

أثبتت هذه التجربة بأن أفكارنا في تناغمٍ مستمرٍ مع أجسادنا ومع غذائنا. في الساعة الأخيرة التي كنت أكتب فيها هذا الفصل، تلقيت رسالتين عبر البريد الإلكتروني من قارئين يقولان إنّهما خسرا الكثير من الوزن عند قيامهم بتجربة «جيني كرايغ» (Jenny Craig). هذه التجربة في الواقع تعني عدم القيام بأي شيءٍ سوى مباركة طعامك والتخلص من الأنماط القديمة كضرب نفسك عند الإكثار من الأكل.

في ما يلي عينات لنتائج خسارة الوزن من خلال عدم القيام بشيءٍ سوى تغيير أفكارك:

- 3
- 5
- 2
- 2.5

وقد فقد قارئٌ آخر 8 كيلوغرام لدى قيامه بأمرٍ واحد فقط: «تخليت عن الشعور بالذنب. وسمحت لنفسي بأكل أي شيءٍ أرغب به».

8. مبدأ 101 كلب مرقّش

أنت متصلٌ بكلّ شخصٍ وكلّ شيءٍ آخر في هذا الكون

«أولئك الذين لا يؤمنون بالسحر لن يتمكنوا من إيجاده مطلقًا»

- «رولد داهل» (Roald Dahl)، مؤلف فيلم «تشارلي ومصنع الشوكولا» (Charlie and The Chocolate Factory).

تطلب هذه التجربة التي تعرف أيضا بالتجربة غير المحلية من القراء إرسال رسائل إلى الأشخاص بدون استخدام وسائل تواصل إلكترونية أو رسائل أو حتى مفرقعات.

- «لقد بدأت للتو بالتجربة الثامنة اليوم الواقع فيه 19-11-2013 في تمام الساعة 8:30 صباحًا. وقرّرت الطلب من شخصين لم أتواصل مع أحدٍ منهما لفترة طويلة الاتصال بي، أحدهما هو صديقٌ أعرفه منذ 40 عامًا والثانية صديقةٌ قديمةٌ لي. عقدت النيّة لفعل ذلك، وحتى أنّني فتحت باب المنزل الأمامي ونطقت باسميهما وأضفت عبارة «اتّصلا بي». وخلال 15 دقيقة وردني اتصالٌ من صديقتي القديمة».

- «كنت أشعر بالاشتياق لصديقةٍ قديمةٍ لم أتواصل معها منذ سنتين. وعقدت نيّتي وصببت اهتمامي على حقل إمكانياتي، فاتصلت بي بعد 30 دقيقة».

«قرأت مؤخرًا كتابك والجزء الخاص بحادثة المسمار. كنت أتصارع مع مبدأ التجلّي والإظهار هذا، لقد أدهشني، نعم، وشعرت بالحسد. فقلت للكون «آه لو أعيش تجربةً مذهلةً تشبه تجربة المسمار تلك». واستمريت بحياتي من دون أن أتوقّع حصول تجربة كهذه لي. وأثناء ارتدائي لملابسي هذا الصباح، كنت واقفًا في غرفة الملابس ووجدتُ شيئًا على الأرض.كان مسمارًا! صرخت «نعم» إنّ الكون يتمتّع ببعضٍ من روح الدعابة. يمكنني تقريبًا سماعه يقول «هل طلبت مسمارًا؟». لو لم أقرأ كتابك، لوجدت هذا المسمار على الأرض ولقلت في نفسي ماذا يفعل هذا الشيء هنا. لذلك فإن هذه التجربة بالنسبة إلي هي إضاءةٌ حقيقيةٌ لمبدأ التواصل الغريب ذاك».

«آخر التجارب التي قمت بها تعصف بالعقل! تلك التجربة التي تتطلب إرسال رسالةٍ إلى شخصٍ تعرفه باستخدام مفهوم اللامحلية. أنتِ اقترحتِ التركيز على شخصٍ قابلته مسبقًا، وذكرتِ أيضًا ادعاء بروس روزنبلوم (Bruce Rosenblum's) بأنه بمجرّد التقاء شخصٍ بآخر ومصافحته، فإنّهما يتشابكان للأبد. أثارت هذه الفكرة انتباهي، لأن الشخص الذي أردت التركيز عليه هو العمة «نيفا» التي لم أقابلها مطلقًا - فقد توفيت عزباء ومن دون ان تنجب أطفالًا قبل ولادتي. ورثت عنها خاتمًا، وبما أن كلانا ارتدى هذا الخاتم، فحسبت بأن ذلك سيعتبر بمثابة «المصافحة». وبما أنه تربطنا صلة الدم، فحسبت بأن ذلك سيعتبر كما لو أنّنا «التقينا».

إن وفاة عمة أبي المبكّرة قد تركت فجوةً كبيرةً في مخطط سلالة العائلة، لأنها لطالما كانت أحجيّةً عائلية. ولا أحد يعرف على وجه اليقين متى وأين توفيت. لذا، جربت تجربتك أثناء التنقل للعمل في الصباح الآخر.وعبّرت عن افكاري بقول «مرحبًا من بعيدٍ يا نيفا، هذه أنا ابنة أخيك الصغرى. أرغب في معرفة ما حصل لك، وأين ومتى فارقتِ الحياة، لأنقل قصتك إلى أطفالي وأحفادهم، لذا أرجو مساعدتي إن كنت هناك وشكرًا!.

كنت أتصفح الإنترنت أثناء استراحة الغداء، عندما وصلني تنبيهٌ من موقع (Ancestry.com) بأنه يوجد مستجدات تخص نسبي. والغريب بأن سجل الوفاة موجودٌ في ولاية كاليفورنياحيث قد بحثت عدة مراتٍ من قبل ولكن من دون نتيجةٍ.

فجأةً تمّ إيجاد السّجل هناك: مقاطعة لوس أنجلس، كاليفورنيا، في الثالث من أيلول عام 1926. ولكن كيف وصلني هذا السجل ذلك النهار بالذات؟ وكيف ظهر في اليوم ذاته الذي «تحدثت» فيه إلى نيفا وطلبت مساعدتها؟. يا له من أمرٍ مدهشٍ!.

إن تجربتك هذه تنجح حتى مع الأشخاص المتوفّين منذ أكثر من 80 عامًا!».

9. مبدأ الأسماك وأرغفة الخبز

العالم غير محددود ووافر ولطيف على نحوٍ غريب

«فلنتوقف عن السير في حياةٍ يعمي فيها الظلام والفوضى أعيننا، و نرى فيها الظلال على كل جدارٍ وفي كل زاويةٍ».

- **«ميشيل لونغو أودونيل» (Michele Longo O’donnell)**، كاتبٌ أميركي.

لإثبات هذا المبدأ، طلبت من القراء أن يمضوا 48 ساعة في تعقّب الخير والجمال. استقيت هذه الفكرة من عالم الأحافير «ستيفن جاي غولد» (Stephen Jay Gould) الذي اعتبر أن تسجيل وتمجيد الكمّ الهائل من التصرّفات اللطيفة التي قال إنها غالبا ما تكون خارج نطاق ملاحظتنا ورؤيتنا، هو واجبنا، ومسؤوليتنا المقدّسة.

ولأن هذه القوائم غير عمليةٍ «إذ أنّ مئات آلاف الأشياء الجيّدة تحدث يوميًا»، ومن المستحيل نشرها، قرّرت أن أكرّس هذا القسم لبعض من مئات القصص الفكاهيّة التي وصلتني.

فحقل الإمكانيات يقدّر حتمًا بعض الدعابة الجيدة.

- «كنت على وشك التأخّر عن موعد عشاءٍ بمناسبة عيد ميلاد أحد الأصدقاء، بسبب بحثي اليائس الذي لا جدوى منه عن مكانٍ أركن السيّارة فيه. وبعد عدّة جولات حول موقف السيارات، قررت أن أقوم «بتربيع القوّة». قلت بتهكمٍ لأطفالي «ما نحتاجه حقًا هو انتهاء فيلمٍ ما وعندها سيبدأ الجميع بالمغادرة». وحال صدور هذا الأمر منّي، توفّر مكانٌ لركن السيّارة أمام المطعم تمامًا. وفي نفس الوقت تقريبًا، توقفت سيّارة إطفاء مباشرة خارج السينما وبدأ مئات الناس بالخروج. فلم ينتهِ فيلمٌ واحدٌ فحسب كما طلبت، بل شبّ حريقٌ في المسرح متسببًا في إغلاقه وإخلاء المسارح الإثني عشر الأخرى».

- «استلمت مباشرة باليد هديّتي الصغيرة التي أرسلتها «جيهوفا ويتنس» (Jehovah Witness) هذا الصباح في تمام الساعة وذلك بعد مرور 21 ساعة بالضّبط من بدء التجربة، لقد كانت كتيبًا كُتِب على غلافه الله روح أبديّة. وهو يتمتّع أيضًا بروح الدعابة».

«أثناء تناول الإفطار هذا الصباح في مطعم محليّ، طلبت من الكون هديةً غير متوقعةٍ في غضون 48 ساعة. بعد الإدلاء بهذه الرسالة الشفهيّة، وصلت إلى المنزل لأجد هديّتي: ستّةُ فراخٍ من فراخ البط تتهادى في حمّام السباحة خاصّتي. أصاب هذا الأمر زوجي بالذهول. لم يكن لدي أدنى فكرة ٍمن أين وصلت. فالكون غذا ليس سريعًا وحسب، بل إنّه يتمتّع بحس الدعابة أيضًا! يا لها من هديّةٍ مبهجةٍ. جمعنا فراخ البط أنا وأطفالي وذهبنا بها في نزهةٍ إلى بركة المياه في مركزٍ قريبٍ لتعليم الغولف».

- «حدثت أكثر الأشياء تزامنيةً التي شهدتها في حياتي عندما بدأت بقراءة هذا الكتاب. كانت زوجتي تملأ بعض الاستمارات على الإنترنت من هاتفها، كعادتها كلّ مساءٍ. وفي بعض الأحيان، كانت حروف التحقّق التي كان يتوجّب عليها إعادة كتابتها كما هي لتثبت أنها كائنٌ بشريٌ وليست إنسانًا آليًا غريبةً أو خادعةً، ولذلك كانت تقرأها بصوتٍ عالٍ. منذ بضعة ليالٍ، طُلب منها كتابة عبارة هو يمكث في مكانٍ ما والتي

وجدتها عبارةً غريبةً، إلّا أنني في قرارة نفسي وجدتها مثيرةٌ للإهتمام، ولم أفكّر كثيرًا بالأمر». وبعد 30 دقيقة بدأت بقراءة كتاب «الطاقة المربعة»، والتجربة الأولى كانت، بالطبع، «هو يمكث في مكانٍ ما. وحقيقة أن هذه التجربة هي عبارة عن طلب دليلٍ لا يمكن إنكاره على وجود «الله». «لا يمكن تفسيره بالصدفة قد أصابتنا بالارباك».

قبل البدء بالتجارب، أرغب في أن أطلب منك معروفًا. إنّه مجرّد معروفٍ بسيط لن يكلّفك بنسًا واحدًا ولن يأخذ من وقتك سوى ثلاث ثوانٍ للقيام به.

هل أنت جاهزٌ؟

أودّ منك أن تقوم بتمزيق هذه الصفحة من الكتاب.

آه، لا أدّعي أنّني كليّ الرؤيا وأعلم كلّ شيء، ولكن على ما يبدو فإنّ الصفحة التي طلبت منك تمزيقها لا تزال في مكانها.

لماذا؟

هل يعود السبب لحقيقة أنّه تمتّ تهيئتك للإيمان بأن الناس الأخيار لا يمزّقون الصفحات من الكتب؟ وهل يعود السبب لحقيقة أنّه تمّ تعليمك بأن الكتب هي للقراءة فحسب، وأن إحدى مسؤولياتك كمواطن صالح يحترم القانون هي الحفاظ على كتبك نظيفة وخالية من اللطخات؟ كل ما يمكنني قوله هو أن والدتك فخورة بك. ولكن ما أحاول إيصاله بأن الصفحة التي طلبت منك بتهذيبٍ أن تمزقها لا تتمتّع بأيّة قيمةٍ على الإطلاق وإن صحّ القول بأيّة أهميّة، وليست ذي صلة بمحتوى الكتاب على الإطلاق.

باستثناء أمرٍ واحدٍ: توضح هذه الصفحة مبدأً سيتكرّر مرارًا وتكرارًا في هذا الكتاب مفاده أنك تعلمت مثل جميع البشر الكثير من دروس الحياة التي تعترض طريقك. ولكنك اخترت الكثير من المعلومات التي لا تخدمك.

أنت على درايةٍ بالكثير من الأشياء غير الصحيحة التي تمنعك في الواقع من أن تصبح كل ما تستطيع أن تكونه.

كما أنّها توضح الشيء الوحيد الذي يميّز هذا الكتاب عن الكتب التي قرأتها من قبل. رسالة الكتاب ليست مطبوعةً في صفحاته. إنّما الرسالة كائنةٌ في داخلك. والطريقة الوحيدة التي تخوّلك الحصول عليها هي أن تنهض وتجري التجارب طبقًا للإرشادات التي أقدّمها لك..

والآن، هل تسدي لي لي معروفًا وتمزّق هذه الصفحة اللعينة من الكتاب؟

الجزء الثاني
التجارب

«ينتابني الفضول، يا زملائي المبدعين. بما أنّنا مسؤولون أنا وأنتم عن خلق «كرةٍ أرضيةٍ جديدةٍ»، وأنّ الأمر لا يقتصر على تحطيم ثقافةٍ مندثرةٍ، فمن أين نبدأ إذًا؟ ماهي القصص التي نريد أن تكون جوهر تجاربنا؟ وما هي الأسئلة التي ستكون بمثابة معجزاتنا؟

إليكم ما أقول: في هذه الأرض التي نحن بصدد خلقها، سنجعل عقيدة الموت والظلام مدعاةً للسخرية، وسنتبنى تقنية التقريب والتدمير. كما سنضحك على غباء الشر والكراهية؛ ونستحضر الذكاء لنقوم بالثناء والإبتكار.

وليس مهمًّا كم سيبدو ذلك مقلوبًا رأسًا على عقب، فلن ينتابنا الخوف، لأننا نعلم هذا السر الكبير: كل الخليقة تتعاون لإمطارنا بالنّعم. والحياة تعشقنا بجنونٍ، إنّها تعشقنا بتبجّحٍ وبراءةٍ».

- «**روب بريزني» (Rob Brezsny)**، من كتاب (Pronoia is the Antidote for Paranoia).

مقدّمة

إرشادات هامةٌ لفك السحر

«قد تلهمك النظريات، لكن التجارب، ستسمو بك».

- «**أميت كالانتري» (Amit kalantri)**، كاتبٌ هندي.

اللازمة:

1. تشكيل فرضيةٍ من فرضيةٍ أخرى قد تم إثباتها مسبقًا.
2. عاقبةٌ أو نتيجةٌ مباشرةٌ أو طبيعيةٌ.

كما تعلمون، إن كنتم قرأتم كتاب «الطاقة المربعة» فأنا أعتقد بأن الروحانيّة والمفاهيم الغامضة مثل «الفكر يخلق المادة» ينبغي إثباتها، وليس الإيمان بها. على مدى سنوات شكّلت هذه المبادئ الطبق الرئيسي على مائدة العشاء وملفّ مواعظٍ مثيرٍ للاهتمام.

ولكن وبسبب وضعها في الإطار النظري فحسب، وتجاهل وضعها في نطاق الممارسة والتطبيق، لم يتم هزّ عالمنا بالطريقة الجذرية التي يحتاجها. فمن دون التطبيق العملي، لا تعدو هذه المبادئ كونها مجرّد أفكارٍ مجرّدة ومشاعر جيّدةً. فهذا الكتاب، كالكتاب الذي سبقه، يؤكد على التطبيق والتجريب، لا على اللاهوت.

فحقيقة أنّك متصّلٌ بالجميع وبكل شيء في الكون ليس مجرد خبرٍ يعصف بالدماغ إنّما هو خبرٌ لا بدّ من أن نعمل به. وحقيقة أن أفكارك هي موجات طاقة يتمّ بثها في هذا المجال العملاق من

الإمكانات اللانهائية أمر يجب أن تكون على درايةٍ به وأن تستفيد منه لحظةً بلحظة. وحتّى أن البعض قد يقترح أننا قد أهدرنا 100 عام في إيقاظ هذه المبادئ، ومناقشتها في أحاديث عابرة بدلًا من استخدامها بنشاط وفعالية لجعل عالمنا وحياتنا وعلاقاتنا أفضل.

يقدّم كل فصلٍ من الفصول التّالية لازمةً للمبادئ الروحية من كتاب «الطاقة المربعة» وتجربة علمية تجريبية لإظهار صحتها. تم تصميمها جميعًا لإثبات أنّك متصلٌ بمجال الإمكانات اللانهائيّة، لإثبات أن فيزياء الكم ليست مجرّد فلسفةٍ مقنعة بل إنّها أداة مفيدة.

العالم الواقعي أفضل من أي مختبر

«خذ حذرك، فقد يؤدي تطبيق هذه التعاليم إلى الإضرار بمعتقداتك، وإرباك عقلك، وإحباط أناك».

- «**أدياشانتي» (Adyashanti)**، معلّم روحانيّات أميركي.

فاز المخترع الإيطالي «غوغليلمو ماركوني» (Guglielmo Marconi) الذي كان رائدًا في مجال البثّ الإذاعي لمسافات بعيدة، بجائزة نوبل عام 1909 لتمكّنه من إرسال موجاتٍ راديو إهتزازية بلغت 2000 ميل عبر المحيط الأطلسي.

ولكن عندما أشار بدايةً بأن تردّدات الطاقة يمكن أن تنتقل من دون استخدام الأسلاك، اعتقد الناس بأنّه مجنونٌ. وعندما راسل وزارة الاتصالات الإيطاليّة شارحًا لهم فكرة البرقيات اللاسلكيّة، تمّ تحويله إلى مأوىً للمجانين.

قال له المنتقدون الذين سخروا من التّجارب المجنونة التي كان يجريها في عليّة والديه «كلّنا نعلم أنّه أمرٌ مستحيلٌ».

وبناءً عليه، نقول نعم، إن الاعتقاد بأنّ أفكارنا وأحلامنا ومعتقداتنا يتم بثها إلى الكون وتشكّل قدرنا ليس متاحًا أمام الجميع. لكنّه بالتأكيد أفضل من التركيز المعتاد على ما لا ينجح، وأفضل من التركيز على ما لا يمكن أن يحدث.

وليكن في حسبانك أنّه طالما يرفض وعيك تبنّي إمكانيّةً جديدةً محتملةً، فإنّ هذه الإمكانية تبقى خارج مجالك. من كان يعتقد منذ 150 عامًا أنّه سيكون بإمكانك يومًا ما الدخول إلى غرفةٍ،

والنقر على مفتاحٍ كهربائيّ، لتحصل على الإنارة أو أنّه سيكون بإمكانك ثني معدنٍ في آلةٍ لتطير فوق المحيطات؟

خذ حرّيتك في إجراء التجارب بترتيبها الزمني، أو حتى يمكنك تخطّى الترتيب الزمني، والقيام بها جميعًا في يومٍ واحدٍ. ذلك الأمر يعود لك حقًا. لذا أوجد قوانينك الخاصة فالأمر المهمّ هو اللعب والاستمتاع.

وجدت أنه من المفيد تدوين تجاربي وكتابتها وتوثيق أفكاري ومشاعري قبل البدء بالتجارب وبعدها. مرّةً تلو الأخرى ولأنّنا نميل إلى «نسيان» تجاربنا التي لا تتماشى مع نصوصنا الثقافيّة المقدّمة لنا مسبقًا أو تعديلها،، فإن الحصول عليها مدوّنةً يساعدنا على بناء الثقة. فكما ننسى أحلامنا حال استيقاظنا إن لم ندوّنها، فإنّنا نميل إلى نسيان التجارب «غير التقليدية» في حال عدم تسجيلها. أحبّ أن أعود إلى دفتر ملاحظاتي لأدرك عدد التجليّات المذهلة التي أخرجتها على الفور من نافذة وعيي المستيقظ. لقد ضمّنت أيضًا تقارير مخبريةً لهذا الغرض بالذات.

أود أيضًا اقتراح أن تحفظ هذه العبارات الثلاث عن ظهر قلب:

1. الأمر سهلٌ.
2. لا يهم.
3. يمكن لأيّ شخصٍ القيام بهذا.

الرجاء الإزعاج

«**أو لماذا يتوجّب عليك اللعب دائمًا بألعابك**».

«أعتقد أنّه في خضمّ مناقشة المشاكل الطبيعية لا يجب أن نبدأ بالكتب المقدّسة، بل بالتجارب والبراهين».

- «**غاليليو غاليلي**» **(Galileo Galilei)**، عالم فلك إيطالي.

إن حقيقة أن الكون يستجيب لأفكارنا هي معلوماتٌ حيويّة. وإن حقيقة أنه لا يمكنك ملاحظة أي شيء دون التأثير فيه هو أمرٌ عظيم. ولكن عندما أقول أنه عظيمٌ لا أقصد أنّه يجب تثبيته. وفي الواقع، كلّما حظيت بمتعةٍ في هذه التجارب، كلّما نجحت على نحوٍ أفضل.

في رؤية العالم الحالية، غالبًا ما تحلّ الحاجة للجدية محلّ اللعب والجديّة، وذلك بقصد اجتثاث الأخطاء. وتقترح رؤية العالم 1.0 أن الأمور الهامّة مثل الله والعلم والطاقة لا مجال للعب بها. إنها مفاهيم حصريّة للخبراء. ومن منّا لا يحمل أوراق اعتماد، فليتنحّى جانبًا!

لكنّ ذلك يتّصف بالسّخف. فإذا كنت متصلًا بالجميع «ووفقًا لميكانيكا الكم، أنا أتمتع بالكينونة»، فلماذا لا ينبغي لي أن أطوّر الحضارة جنبًا إلى جنب مع «ستيفن هوكينج» (Stephen Hawking)؟ وإذا كانت نظرتي الخاطفة قادرةً على إيصال الحب، فلماذا لا أسعى إلى هذه القوة العظمى عند كل فرصة تتاح أمامي؟ لذا، إليكم ما أقترحه.

دعنا نحول هذه التجارب التي من شأنها أن تغيّر العالم إلى حفلة للجميع. هيا بنا نجمع الجميع على متن الطائرة. دعونا نجعل الأمر ممتعًا للغاية حتى لا يستطيع أحد المقاومة.

إنّ التجارب في هذا الكتاب، وهي بمثابة نتيجة طبيعيّة للتجارب في كتاب الطاقة المربعة، تتّسم بالديمقراطية، ويسهل على أي شخص تجربتها. ويتمّ إعدادها بنفس الطريقة العلمية التي يستخدمها العلماء الحقيقيون في المختبرات الحقيقية. ولكن القيام بهذه المساعي الجادة على مبدأ أنه لا يتمّ التسامح مع الأخطاء أو لا يُسمح بالتسلية هو فعلٌ خاطئ. هذا الموقف المتعجرف، الذي يدعو للتخلصّ من أيّ احتمال للخطأ، يفسد النتائج ويبقينا عالقين في العالم الملتوي الّذي تسود فيه الدفاعات. أعتقد أن الجميع يجب أن يدخل إلى الملعب ويخلق الفوضى.

إذًا ماهي فلسفتي؟ ببساطة هي «اجعل الأمر ممتعًا».

قال ألبرت أينشتاين نفسه إن المتعة والاكتشافات الجديدة الرائعة تسير جنبًا إلى جنب. وقد افترض أن العقول العظيمة تجاهلت كتب القواعد، وأولت القيمة للإبداع، ولم تلتزم بالبنية. وإنّ الاختبارات الموحّدة والقواعد السبعة أو الثمانية لهذه الخطوات هي ضمانةٌ حقيقيةٌ للاعتدال. كان إبداع أينشتاين، على حدّ زعمه، «هازلًا وحيويًا وبصريًا».

وفي الواقع، كلما زادت متعة الأمر، كلّما زادت سرعة نجاحه. فكونك في حالةٍ مرحةٍ يحرّرك من فخّ الدّماغ الأيسر ويتيح لك التخلي عن البنى العقلية المحدودة بالزمان والمكان.

لسنا بحاجةٍ لمعتقداتٍ أكثر

بل نحتاج لممارسةٍ أكثر

«تخمد نار حياتنا الداخلية ذات حين. ومن ثم يشتدّ أوارها عندما نقابل إنسانًا آخرًا».

- «**ألبيرت شفايتزر**» (**Albert Schweitzer**)، فيزيائي ألماني - فرنسي.

أودّ أن أذكر استراتيجيةً أخيرةً. اجمع مجموعة من الناس سويةً. فلا شيء يعادل الأصدقاء في طريق التنوير لتشجيع مدركاتك الشخصية والاحتفال بها وتحدّيها. وعندما أقول مجموعةً، لا أقصد بالضرورة أن تكون مجموعةً كبيرةً. فاثنان، بقدر ما يتعلّق الأمر بي، يمكن أن يشكّلا مجموعة.

لقد اكتشف علماء الأعصاب أن البشر يردّدون صدى أفعال وعواطف الناس من حولهم. فهذا التواصل المخفي لكن المستمر هو السبب الذي يجعل شخصًا متثائبًا يحملك على التثاؤب حتى ولو كنت قد نمت لمدة عشر ساعات في الليلة السابقة. وهذا هو السبب الذي يجعل القفز في رقصة الزومبا مع مجموعة أو التصفيق مع جمهور الحفل يشعرنا بسعادةٍ غامرة.

هذا الصدى هو ما حملني على الاشتراك في مجموعتين من مجموعات الطاقة في مسقط رأسي بمدينة لورينس، في ولاية كانساس. فنحن نلتقي أسبوعيًا «مرّة أو مرّتين في الشهر» للحديث عن فيزياء الكم، والروحانية، وفكرة أنّ الوعي يخلق أساس حياتنا. وأخرج دومًا من هذه المجموعات - كلا - بل ينبغي أن أقول أخرج من هذه المجموعات راقصةً وقد أنعشتني البهجة والحبّ والأفكار الخلاقة، والتي بدورها توّلد المزيد من البهجة والحب. وتحملني على التساؤل لماذا لا يقوم الجميع بهذا؟

لذلك، إن لم تنضم لمجموعةٍ حتّى الآن، قم بذلك. جنّد الأصدقاء للانضمام إليك للّهو والقيام بتطبيق بهذه المبادئ. استخدمت كلمة «اللهو» عن قصد. لأنّه ليس من الضروري أخذ أيٍ من هذا

على محمل الجد. ومرة أخرى أقول، كلّما ضحكت أكثر، كلّما زادت قدرتك على جعل الأمر مجرّد لعبة، وكلما نجحت هذه التجارب على نحوٍ أفضل.

البوابة الاساسيّة التي تقود إلى حقل الإمكانيّات (FP)

«في حالة الفرح الغامرة، تعيش في حالة سلامٍ مع كل شيءٍ من حولك... فما من شيءٍ لا يُقهر وما من شيءٍ لا يمكن بلوغه».

رمثا، الرّوح التي تدّعي جاي زد نايت أنّها على اتّصالٍ بها

قبل بضع سنوات، اتخذت إحدى الأعضاء في طاقمي قرارًا بمناسبة العام الجديد مفاده «عدم قول لا للتسلية مطلقًا» وهذا يعني إن طلب أحدٌ منها الذهاب إلى حفلةٍ راقصةٍ أو للخروج لتناول الطعام فهي ملزمةٌ بالإجابة بحماس «نعم».

بدأت تلاحظ بأنها ترفض الدعوات، لأن أشغالها كثيرةٌ كأم، أو لأنها كانت متعبةً وما إلى ذلك... أعتقد أنه قد وصلتك الفكرة. هناك مليون سبب منطقي يمكن للبالغين تقديمه لرفض عرض ليمتّعوا أنفسهم. لكنّها لاحظت أن الأطفال لم يرفضوا أبدًا أيّة دعوةً للمرح. وكانوا يبحثون باستمرار عن الوقت المناسب التالي. ولن يرفض مطلقًا المراهقون دعوةً لحفلة،، بغض النظر عن مدى تأخّر الحفلة أو بغض النظر عن مدى إغاظتهم لآبائهم بسبب التسلل من نافذة غرفة النوم.

متى كانت نقطة التحول؟ في أيّ مرحلةٍ بدأنا برفض أيّ فرصة للبهجة والفرح؟

ما اكتشفته خلال عامها من «القول نعم فقط» هو أنّ الطّاقة التي حسبت أنّها ستحافظ عليها من خلال البقاء في المنزل قد ازدادت بالفعل. وقد اختفى الشعور المتعب الذي كان يجبرها سابقًا على إعطاء جواب «لا» كليًّا.

والآن، تقول، «لا يتوجّب علي حتّى التفكير في الأمر. دائمًا أقول نعم للمتعة».

قواعد طاقم الطاقة

«والتي تتمتع حتمًا بكامل الحريّة في تمزيقها».

- **الالتزام بمناقشة ما يجري على ما يرام فحسب.**

ثمّة 9,387,642,428,000 مجموعة تناقش الأخطاء، وتعمل على تصحيح الظلم. لكن، كن صادقًا، وكن حقيقيًا، وركّز على النعم والمعجزات التي تطرأ على حياتك.

- **الالتزام بقضاء وقتٍ ممتعٍ**

- **الالتزام بالشعور بسعادةٍ غامرةٍ.**

هذا كلّ ما في الأمر. انطلقوا وازدهروا.



في خضمّ إصدار كتاب «الطاقة المربعة»، أرسلت إلي دار النشر «هاي هاوس» كتابًا يدعى «المنصّة» (Platform) للكاتب «مايكل هايت» (Micheal Hyatt). وهو في الواقع كتابٌ تمهيدي لتصبح مخضرمًا في مجال منصّات وسائل التواصل الاجتماعي. أرسلوه عن طريق شركة «فيديكس» للبريد السريع مع الإصرارعلى أن قراءة هذا الكتاب ضرورية. وبما أنّي لم أكن بارعًا في التسويق، تخيّلت الأمر. عادةً ما أكون مشغولةً بكتابة مقالة السفر التالية أو الملف الشخصي التالي لمجلة «بيبول» (People) للمشاركة في الخدمات اللوجستية لتسويق كتبي. ولكن نظرًا لأنّ كتبي الخمسة عشر السابقة لم تبلغ تمامًا قمم المجد المذهلة، فقد قرّرت أن أجرّب الأمر، وأن أخصّص بعض الوقت للتسويق عبر وسائل التواصل الاجتماعيّة.

الموضوع الرئيس للكتاب هو أن تبدأ بكتابة المدوّنات الالكترونية، وأن تقوم بذلك يوميًّا. لم تستهويني كتابة المدوّنات على نحوٍ خاص، فبعد كلّ اعتبار أنا كاتبةٌ محترفةٌ، وأكتب لأحصل على الأجر. ولكنّني ارتأيت أنّ كتابة المدوّنات ستكون بمثابة طريقةٌ لإجراء تجربتي الخاصة القائمة على مبدأ غالبًا ما تكرّر في كتاب «دورة في المعجزات» وينصّ على أنّ: «الأخذ والعطاء هما أمرٌ واحدٌ في الحقيقة».

أتذكّر بوضوحٍ جلّيّ أولّ منشورٍ نشرته. كنت أرتجف بسبب المشاعر الجيّاشة التي تملكتني لقيامي بنشر نفسي على الشبكة بهذه الطريقة. بالطبع في ذلك الوقت، بلغ العدد للذين يتابعونني خمسة أشخاص لا أكثر. «شكرًا أمي!». لكن عندما بدأت في كتابة منشورات المدونة هذه، وتدعيم الأفكار القوية التي اقترحتها في كتاب «الطاقة المربعة»،

أدركت أنّني «أ» أحبّ هذه المبادئ، «ب» وأحبّ المدونات، «ج» وأحبّ كلّ التغذية الراجعة الإيجابيّة. لقد كنت أستمتع بها كما تسمتمتع القطة بحليبها الدافئ.

لذا سأضمّن في الجزء الثاني، منشورًا مباشرًا من مدونتي يوضّح كل تجربةٍ، بدءًا بهذه الأشياء الأوليّة. آمل أن تستمتع بها!

أسودٌ ومجالدين ومشاكل، يا للهول!

«كلّ ما علّمته لنفسك جعل قوّتك أكثر غموضًا بالنسبة إليك»
– (دورةٌ في المعجزات)

لستُ وسيطةً روحيّة، لكنني متأكدة تمامًا أنه بعد 100 عام من الآن «وآمل في زمنٍ أبكر»، ستنظر الأجيال المقبلة إلى إيماننا بالفصل والحدود ويتساءلون، ماذا كانوا يفكرون؟ ؟ كيف لهم أن يكونوا مضلّلين لهذا الحدّ؟

سوف يحكّون رؤوسهم مستغربين رفضنا استخدام قوّتنا الفطريّة بنفس الطريقة التي ننظر بها إلى حلبات المصارعة الرومانيّة. هل تمزحون معي؟ نُعمل التفكير. كيف يمكن لآلاف الناس الجلوس هناك وشرب النبيذ والاستمتاع بمشاهدة الأسود وهي تمزّق المصارعين؟

سوف يعتبرون معاملتنا لأنفسنا بهذه الطريقة واختيارنا للمعاناة عندما يكون الصواب على الجانب الآخر هو كلّ ما يمكن أن نرغب فيه فضولًا مثيرًا للشفقة.

درسي اليوم في كتاب «دورة المعجزات» هو «اسمحوا لي أن أدرك أن مشاكلي قد تم حلّها». باختصار، إنّه يشجعك، ويشجّعني، ويشجّع كل شخصٍ آخر يتابع الدورة التدريبية على تحرير أنفسنا من المشكلات التي لا وجود لها.

يدافع كتاب «دورة في المعجزات» عن فكرة أن الوعي هو من يخلق العالم المادي. ويقول إننا نحن بني البشر نقرّر مسبقًا كيفية اختبارنا للحياة، لأننا نختار مسبقًا ما نريد رؤيته.

إنّنا نضعف أنفسنا عندما نكرّس كل طاقتنا لحل المشاكل. فمن خلال التركيز على عمليةٍ غبيةٍ «تحديد المشكلات، ودراستها، وتتبّع المدوّنات المتعلقة بها»، وبدلًا من تركيز اهتمامنا على ما نريد حقًا، نجرّد أنفسنا من قوانا.

وبعبارة أخرى، نجلب معنا إلى الطاولة الجانب من شخصيّتنا الذي برز فيه الخطأ في المقام الأول. نحن نصدق في الواقع بأن «الدجال» أو الصوت الذي أطلق عليه اسم ساليري الباطني32 الخاص بي هو المكان الذي ستعثر فيه على جميع الإجابات. إذا شاهدت فيلم «أماديوس» (Amadeus) الّذي أخرج عام 1984، فستعرف كل شيء عن أنطونيو ساليري، الملحّن من البندقية، وقائد ومخرج أوبرا هابسبورج الذي كان يشعر بغيرةٍ شديدة من موتسارت. في هذا الفيلم المقتبس من مسرحية تمّ تمثيلها عام 1979 والتي تحمل ذات الاسم، لاحظ ساليري الموهبة الفنية التي يتمتع بها هذا الملحّن الشاب «موتسارت» وقام بكلّ ما في وسعه لتخريب موهبته. تمامًا كما يبتهج الدجّال الذي في داخلي في إقامة حاجزٍ بيني وبين القوى الأسمى.

إن الأثر الجانبي لهذه الفكرة السخيفة المتمّثلة في التقييد والفصل هي أننا نبحر في خضمّ الحياة وقد نكّست أعلامنا. نحن في الواقع نعيش خارج حلبة المصارعة الرومانيّة القديمة- مثل فكرة أننا ضعفاء وغير قادرين على صوغ حياتنا.

وستعتبر الأجيال القادمة أيضًا أنه من فظاعة الأمر أننا شعرنا بالذنب ولم تتوّفر لدينا المتعة والبهجة التي نستحقها. ولن يستطيعوا فهم السبب الذي منعنا من الاستمتاع بقوانا الخلاقة. وسيصيبهم الإرباك، لقد حصلوا على هديّةٍ مذهلةٍ، ولكنهم تركوها قابعةً هناك في الزاوية من دون فض غلافها.

من أجل قيمة تلك الهديّة، يا أيتها الأجيال المستقبلية، إني أقوم بدوري الآن لسبب واحد «وحتى أثناء حديثنا الآن» وذلك لقضاء يومي وأنا أشعر بتعجّبٍ نقي محض من نِعَمِ العالم ومعجزاته.

التجربة الأولى
لازمة
(Boogie-woogie)
«أو أهمية ألا تكون جديًا»

الفكرة المعدية: الأحداث حتمية، ولهذا أشعر بالضيق.

«أو ما يعرف أيضًا بـ «امسح تلك الابتسامة السخيفة عن وجهك»».

رؤية العالم 2.0: إنّ السعادة هي حالتي الطبيعية لولا التدريب الثقافي الذي أتلقّاه.. وفي الحقيقةً، كلّما استمتعت أكثر كلّما سارت الحياة على نحوٍ أفضل.

«عندما ذهبت إلى المدرسة، سألوني ماذا أرغب أن أصبح عندما أكبر في العمر. دوّنت إجابتي: «أريد أن أصبح سعيدًا». قالوا لي أنّي لم أفهم مغزى السؤال، فأخبرتهم أنهم لم يفهموا مغزى الحياة».

- **«جون لينون» (John Lennon)**. موسيقي بريطاني وأحد الأعضاء المؤسسين لفرقة «بيتلز» (Beatles).

المقدمة المنطقية

عندما كنت أكتب مقالةً في عام 2013 حول أفضل رحلات السفاري الأفريقية الجديدة، تعلّمت حقيقةً قلّما يعرفها أحدٌ عن وحيد القرن. الحقيقة هي أن بصر حيوانات وحيد القرن يفشل حتّى على بعد 15 قدم في التمييز بين الإنسان والشجرة ولذلك وبالرغم من أن هجوم وحيد القرن يحتلّ

المرتبة الأولى في قائمة «الأشياء التي ينبغي الخشية منها في إفريقيا»، فإنه في الواقع أقلّ ما ينبغي القلق منه.

عندما يجفل وحيد القرن، يبدأ بالجري بأسرع ما يمكن. ولا جدال بأنّ صهيل وحيد القرن الذي يبلغ وزنه أربعة أطنان وهويندفع صوبك، ومعظمها ذات قرنٍ ضخمٍ وحادٌ جدًّا كفيلةٌ لإثارة قلقك. ولكن بما أن حيوانات وحيد القرن تتمتّع بقصر نظرٍ، فهي لا تندفع صوبك بل إنّها ببساطةٍ تركض بأسرع ما يمكنها بأي اتجاهٍ كان بعيدًا عن مصدر خوفها.

كل ما عليك القيام به هو التمدّد أرضًا بعيدًا عن طريقها، وعندئذٍ ستكمل بنفس المسار إلى أن ينهكها التعب أو تدرك بأنها في مأمنٍ من الخطرٍ.

تشبه أفكارك وحيد القرن المفزع. إذ أنّها حالما تكتسب بعض الزّخم في سيرها، فإنّه من العسيرتغييرمسارها. ولهذا السبب أحدث نهوضي كل صباحٍ والإعلان بأنه «سيحدث لي اليوم أمرٌ رائعٌ على نحوٍ مدهش» ثورةً في حياتي.

كم ستستغرق هذه الممارسة البسيطة؟ عشر ثوان، ولكن إن كان يجب علي الاختيار، فسأتنازل عن الاستحمام يوميًا قبل التّخلي عن هذا الطّقس اليومي الهام جدًّا.

ستُثبِت في هذه التجربة بأنه عند تغيير زخم الدقائق الأولى من يومك، فإنّك تستطيع إعادة كتابة سيناريو حياتك بالكامل. وبقطع القناة المغذّية لذلك الصوت السلبي الذي يخبرك كذا وكذا ستتمكن من البدء برؤية تحوّلاتٍ حقيقيةٍ في واقعك اليومي.

وعندما تبدأ يومك بتركيز وعيك الكامل على الامتنان والفرح، ستجد أن حياتك بأكملها ستبدأ في التألق.

ما الفكرة الأولى التي تدور في ذهنك كل صباحٍ؟ هل هي شيء على غرار يا للروعة أنا مستيقظ، لقد حان وقت المتعة!

أم هل هي، تبًا! ليس مجدّدًا.

إن أفكارك الأولية صباحًا يمكن أن تصبح أدوات لا تقهر، وخاصة إذا تخليت عما مضى وشعرت بالفرحة الطبيعية التي ترافقك عندما لا تسترجع السيناريو العادي الخاص بك.

ولأن هذا العالم هو عالم موجي واهتزازي ولأن الأفكار تتحول إلى أشياء، فإن اختيار الأفكار السعيدة هو أحد أكثر الهبات قيمةً والتي يمكن أن تقدمها لنفسك. والأمر المهم هو أن تستحلب تلك المشاعر الجيّدة بقدر ما تستطيع.

حوّل طريق المتعة والمرح ذات المسار الواحد إلى طريقٍ سريعٍ

«في الواقع، يجب علينا أن نقرّر الآن، وفي الوقت الحالي، أن نكون إمّا بائسين، أو سعداء، مهما كانت حياتنا معقّدة وأمورها مختلطةٌ ومهما كنّا غير راضين عنها».

- **«كريس ماكومبس» (Chris McCombs)**، مدرب اللياقة البدنية الأميركي.

كان يروق لعالم النفس الشهير «ويليام جيمس» (William James) من جامعة «هارفرد» القول إنّ البشر ليسوا سوى حزمًا من العادات. فعادات تفكيرنا تلقائيةٌ إلى درجة أنّنا نادرًا ما نتوقّف ونفكّر في الدور الهائل الذي تلعبه في تشكيل توقّعاتنا وسلوكنا، وما يظهر في حياتنا اليومية أيضًا.

نود أن نعتقد أننا بصدد تكوين أفكارٍ جديدة، واختراع مخططاتٍ جديدة، ولكنّ معظمنا لم تخطر له فكرةً جديدة منذ 20 عامًا. نقوم بتصفية 400 مليار جزءٍ من المعلومات التي تتلقاها أدمغتنا كلّ ثانية من خلال عدسة النموذج السائد لثقافتنا. فنحن نسمح بمرور قدرٍ تافهٍ لا يصل إلى 2000 جزء وهو المقدار الّذي ينسجم مع المسارات العصبية التي أعددناهاعندما كنا أطفالًا.

وبالتالي، فإننا نخوض غمار الحياة مثل الروبوتات، إذ نتبّع ببساطة البرامج التي تمّت كتابتها عن غير قصد في مساراتنا العصبية منذ سنوات. وفي حين أن بعض هذه العادات قد تخدمنا، إلا أن الغالبية العظمى منها لاتخدم البتّة..

ولكن الخبر السار هو أن هذه المسارات العصبية التي لطالما اعتقد العلماءأنّها أُعدّت على هذا الشكل مدى الحياة، هي في الواقع مساراتٌ مرنة يمكن تغييرها. ولهذا السبب فإن الاستيقاظ كل صباح والبحث عن الروعة يمكن له أن يحوّل حياتك جذريًا. إلّا ان هذا الأمر كعضلة الجسد يتطلب الممارسة والتمرين.

معادلة مختلّة

«في بعض الأحيان كل ما عليكِ فعله هو وضع ملمع الشفاه والتظاهر بأن الحماس يغمرك».

- «**ميندي كيلينغ**» (**Mindy Kaling**)، الكاتبة والممثلة الأميركية ذات الأصول الهندية.

سوف تخبرك رياح الفكر السائدة أن السعادة تأتي عندما تتحقّق أحلامك وأهدافك. لكن هذه الفكرة معكوسة.. فهذا النموذج الذي يلقى شعبيّة يسير على هذا القبيل:

سأكون سعيدًا عندما يزداد دخلي. وعندما يتصل ابني. وبمجرّد أن يتولّى شخص جديد رئاسة المكتب البيضاوي.

في حين أن لا أحد باستثناء إيور (Eeyore) أو ربّما وودي آلن (Woody Allen) سيضع إشارة في خانة جواب «لا» بعد السؤال «هل تريد أن تكون سعيدًا؟»، فإنّ القليل منّا يؤمن أنه يمكننا الاختيار. نحن نعتقد أن هذا الأمر يعود للقدر، أو لرمية حجر النّرد.

إن أحكامنا بخصوص ما هو ممتع أو ما هو غير ممتعٍ هي أشرطة مبرمجة مسبقًا تعمل في حلقةٍ لا نهائية. ونحن بدورنا نسير إليها كما كان يسير جيش «ستالين» (Stalin's army)، ولا يخطر ببالنا أن نسأل: «هل الأمر حقيقيٌّ حقًا؟».

على سبيل المثال: هل هذه حقائق صحيحة:

- التسكع مع الأصدقاء ممتعٌ، ولكن تنظيف السجادة ليس كذلك.
- النوم ممتعٌ، والذهاب للعمل ليس كذلك.
- الذهاب إلى السينما ممتعٌ، لكن الذهاب إلى طبيب الأسنان ليس ممتعًا.

ستجد قلةً قليلةً من الأشخاص يخالفون هذه المعتقدات. ومعظمنا يتشبث بها كما ي «بيلي غراهام» (Billy Graham) بالله.

لكن تكوين أحكامٍ كهذه يمنعنا من الاستمتاع بمساحاتٍ كبيرةٍ من حياتنا. ما من أحدٍ يلصق تلك الأحكام بك. بل إن المبّشر التلفزيوني الذي في رأسك من يلقّنك بالملعقة آرائك و نظام معتقداتك

بشأن ما يسعدك وما لا يسعدك.

يروّج هذا المتملّق بائع السيارات المستعملة ... أعني بذلك أنّ عقلك يروّج للكثير من الأكاذيب. وستبرهن في هذه التجربة أنّ الحياة يمكن أن تكون بسيطةً ومبهجةً بمجرّد أن تصرف تركيزك عن كل ما تشعر به من عدم الرضا وترى بدلًا من ذلك جميع الهدايا والنعم التي تتمتّع بها، نعم إنّه فصل الامتنان والشكر حيث تبرهن أنّ السّعادة هي بالفعل وظيفةٌ داخلية.

فكّر بأفكارٍ قيّمةٍ

«العالم كائنٌ في عقل صانعه».

– من كتاب دورة في المعجزات.

من منّا يتمتّع بتفكيرٍ سليم ويدخل إلى مطعم، ويلقي نظرة على قائمة الطعام، ومن ثم يطلب الطبق الذي لا يحبّه؟

وعلى نحوٍ مشابهٍ، من منّا يذهب للتسوّق في متاجر نوردستروم ويختار أقبح زيٍّ ويحضره إلى طاولة المحاسبة؟

نعم، هذا ما يقوم به معظمنا عند التفكير، وفي محادثاتنا أيضًا. إذ أنّنا نركّز على الأشياء التي لا نرغب بحصولها. فنركّز على الخوف، وعلى السلبية وعلى الفجوات. وتلك القرارات تتمتّع بتأثير أكبرعلى حياتك من مجرّد ثوبٍ قبيحٍ أو طبقٍ لا تطيقه. فأنت حرفيًا تجذب من الكون ما تركّز عليه. وبعبارةٍ أخرى، تحصل على ما تطلبه. إنّه قانونٌ حتمي.

يقدّم البعض الحجّة القائلة بأنهم لا يستطيعون منع أنفسهم من التفكير بما يشغل أذهانهم، وبأنهم لا يتمتّعون بأي قدرة للسيطرةٍ على الأفكار التي تخطر لهم. إذا أردت مواصلة الاعتقاد بذلك، فهذا خيارك. ولكن ليكن في علمك بأن تلك الحجة هي حجّةٌ فارغة المضمون.

نحن نختارفي كل لحظةٍ ما نركّز عليه طاقتنا. وهذا ما يحدث دائمًا بنسبة 100 % من الوقت.

أنا لا أنكر بأن عقولنا تعود إلى مسارات الماضي البالية بحكم العادة، وأنها تتطلب تدريبًا جديدًا لبدء عادةٍ جديدة، ولكننا نتمتّع بالقدرة على القيام بذلك حقًّا بمجرّد أن نوجّه تركيزنا على ترددات الامتنان والمتعة الأسمى.

سنعمل في هذه التجربة على برهنة أن هذه القوى العظمى لا تحملنا على الشعور بالراحة فحسب، بل إنها تعمل بنشاط على إزالة العوائق العقلية والعاطفية، وإزالة المقاومة، والسماح لحقل الإمكانيات وضوءه بالتدفّق على نحوٍ حرٍّ وصافٍ.

في انتظار غودو

«إن الممارسة الروحية ليست إلا تدريًبا لعقولنا للسير نحو الوقار والخشوع تماما كتحريك أصيص النبات إلى بقعةٍ مشمسةٍ بجوار النافذة».

- **«لانا ماري»**، موسيقية أميركية.

للبدء بهذه التجربة الرجاء ملء الفراغات في هذا التمرين الهام عن مخطط الأهداف:

- عندما يحدث ــــــــــــــ، سأكون سعيدًا.
- حالما ــــــــــــــ، سأكون سعيدًا.
- لو أن ــــــــــــــ يحدث فقط، سأكون سعيدًا.

والآن تناول قلمًا وضع إشارة على العبارات الأولى من كل جملةٍ.

ما لم ينفذ الحبر من قلمك، ينبغي أن تضمّ جملتك الجديدة هاتين الكلمتين:

- سأكون سعيدًا.

هذا هو هدفك في هذه التجربة، وهو الشيء الوحيد الضروري كي تحيا حياةً كاملةً ومثاليّةً.

إن اختيارك لأن تكون سعيدًا والقول شكرًا لأي ظرفٍ قد يطرأ، هو أحد الأمور الأكثر جذريةً والتي يمكن أن تطرأ عليك. لكن خذ حذرك: فحياتك لن تعود كما كانت مطلقًا، وستدرك

سريعًا بأنه ثمّة القليل جدّا من الأمور في الحياة تتطلّب العمل بمبدأ الفلسفة الرواقيّة. إلا إذا ظهر الأموات الأحياء «الزومبي» بالطبع، ولكن عندئذٍ يمكن لبقيّتنا الاسترخاء لأنّ هناك جيشًا كاملًا من الأشخاص الجديّين والتعساء بحق والتوّاقين للقتال.

لا تعش يومًا لا تبدو فيه جذّابًا على الإطلاق

«كن مرنًا على نحوٍ لا نهائي ودائم الذهول».

- **«جايسون كرافيتز»**، ممثّل أميركي.

إنّ عدم لعب لعبة البستوني القاتل في عائلتي أشبه ما يكون بعدم القدرة على المشي على القمر في عائلة «مايكل جاكسون».

تلعب عائلتي لعبة الورق غير الضارة هذه في كل مرةٍ نجتمع معًا. وفي كل مرةٍ يتبادلون النكات ذاتها. وتكون معظم تلك النكات موجهة إلي. كم أنا شريكَةً غير مناسبة في لعبة ورق البستوني لأنّني أخاطركثيرًا. وكم يبدو الأمربلا معنى أن أضيّع فرصةً هائلة توصلني إلى الصفر في حين كان كلّ ما أحتاجه هو 30 نقطة تافهة.

كانت المخاطرة الشرّيرة والرهان على تسلسل الأوراق كلّها أمرًا ممتعًا بالنسبة إلي. أستمتع حقًا بالجلوس على حافة مقعدي، والتساؤل عما إذا كان بإمكاني تقديم عرضي. إذا صادفت الفوز، فسيكون الأمر مفيدًا، ولكن الفوز لم يكن السبب الذي يحملني على اللعب على الإطلاق.

كما يحب أخي بوب أن يقول «قد لا تفوز بام، ولكن لا أحد يستمتع باللعبة أكثرمنها. لا أحد يحظى بالقدر الذي تحظى به من التسلية». وهذا هو الأمر الذي تدور التجربة حوله. إنه الاستمتاع وتحويل حياتك إلى حفلةٍ، والاحتفال بكل لحظةٍ رائعةٍ مهما كانت تلك اللحظة والشعور بالامتنان تجاه كلّ شيْ - تجاه السيلوليت، والمتسوقون في شركة وول مارت، ومرسلو الرسائل المراهقون، وباريس هيلتون، والهندباء، والطفلة التي ابتسمت لك بسنّين أماميّين جديدين.

مهما يكن

«يجب أن تكرّس كل يوم للمعجزات».

- من كتاب دورة في المعجزات.

ليس هناك شك في أنّني، وبصفتي كاتبة أسفار، أقوم بالكثير من الأشياء الرائعة - كمقابلة رجال الطب من جزر كوك، والتسكّع مع الأثرياء في المنتجعات المترفة، وتناول كل وجبة على شاطئ البحر - لكنّ ذلك لا يعني المتعة بالنسبة لي. المثال المفضل الأخير بالنسبة إلي في ما يخص هذا الأمرحدث في عام 2012 الذي حُدّدت فيه نهاية العالم.

بلى، تمّت دعوتي للذهاب إلى دولة بيليز للإحتفال بـ «نهاية العالم وفقًا لتقويم المايا» في كاراكول، وهي مدينة غابات مايانية ما زالت قيد التنقيب. في ذات الليلة التي كان من المفترض أن أحزم حقائبي من أجل الرحلة التي تنطلق الساعة السادسة صباحًا، أصابت حالة من التشنج ظهري. ولم أتمكّن من السفر في ذلك الوقت. فتمددت في السرير في اليوم الأول وأنا أعاني من آلامٍ جسدية مبرّحة كما قد يصفها البعض. وبالكاد كنت أتمكن من قضاء حاجتي. ولكن وبسبب التزامي بالمتعة والفرح، أمضيت يومًا رائعًا بالفعل. كنت في غاية السّعادة، حقًّا! إذ أنّي قرّرت الاستمتاع بوقتي بكافة الأحوال. أنا أنظر إلى ذلك اليوم كحدثٍ بالغ الأهمية لنموّي الروحي لأنني أدركت التالي:

إنّ أفكارنا هي الأشياء الوحيدة التي تفصلنا عن السعادة السرمديّة.

هيا كن سعيدًا

«أو مزايا الامتنان النحاسيّة»

«أحيانًا يكون فرحك مصدر ابتسامتك، لكن في أحيانٍ أخرى تكون ابتسامتك مصدر فرحتك».

- **«ثيتش نات هان»**، راهب فيتنامي بوذي.

إنّ كيل المديح لكلّ الخير الكائن في حياتك، هو أكثر من مجرّد تمرينٍ مفرط العاطفة، إنه يغيّر دماغك ويعيد تشبيك نواقلك العصبيّة. فعندما يظهر شخص ما على هذا الكوكب بقلب ممتن وعينين تسعيان فقط إلى أشياء تكون ممتنةٌ لها، فهذا بالضبط ما ستجده: وفرةً غزيرة.

إنّ التركيز على مدى شعورنا كم نحن محظوظون ومباركون، يعيد نحت دماغنا حرفيا. إنّه يزيد من حماسنا ويقلل من إجهادنا. وإذا لم يكفيك هذا، فكّر بكل هذه العقاقير الجيّدة التي تفوتك عندما تتذمّر «كالدوبامين، والسيروتونين، والأوكسيتوسين».

ظهرنا كلنا على كوكب الأرض مستعدّين لقضاء وقتٍ ممتع. فوفقًا لإحدى الدراسات فإن الأطفال يضحكون 400 مرة في اليوم. أمّا البالغون فيضحكون بمتوسط أربع مرات. فما الذي حدث لنا؟

دليل قصصيّ

«إن ارتداء أنف المهرّج المطاطيّ الأحمر في كل مكانٍ أقصده قد غيّر حياتي كليًا».

- **«باتش أدامس»**، معالج فيزيائي وناشط أميركي.

يقول الطبيب «باتش آدامس» الذي أُنتِجَ فيلمٌ مقتبسٌ عن حياته من بطولة «روبين ويليامز» عام 1998، «ينبغي أن تكون المتعة هي المنصّة التي يطلق منها المرء حياته».

وعلى حّد زعمه: «أن تكون تعيسًا هي حالة غير صحية إلى حدٍّ بعيد، فالسعادة ليست أمرًا أخلاقيًّا، بل هي خيارٌ قديمٌ للغاية. إنها حقٌّ من حقوقك ولا يمكن لأحد انتزاعه منك».

لم يقلب «باتش» مهنة الطب رأسًا على عقب فحسب، بل إنه يمارس الخدمة الأغلى ثمنًا في أميركا - الرعاية الصحيّة - ويقدمها مجانًا، في مركز الصّحة (Gesundheit) الطبي في ولاية «فيرجينيا».

قضى «باتش» الذي يلقّب نفسه طالب الحياة، معظم مرحلة بلوغه في صوغ فلسفة السّعادة، وأهميّتها وكيفيّة تطويرها.

لكن الأمر لم يسر على هذا النحو دائمًا. ففي الواقع، لم يعثر على شغفه إلا بعد إقامته لمدة أسبوعين في جناح للأمراض النفسية.

باتش هو ولدٌ لأحد الجنود في الجيش الأميركي. كان ينتقل كلّ بضع سنوات إلى مدارس جديدة، وبلدان جديدة. وعندما بلغ عمره 16 عامًا، تُوفيّ والده فجأة، الأمر الذي أدخله في حالة من الأسى. نقلت والدته الأسرة إلى ضواحي فرجينيا، حيث تعلّق بعمّه، وهو محامٍ ومفكّرٍ مستقلّ في مجتمع من الملتزمين بأعراف الكنيسة الإنجليزية.

في المدرسة، حوّل حزنه إلى غضب، وكتب مقالات لاذعة ضدّ الفصل العنصري، والحرب، والرياء الديني. فانضم إلى نادي الجاز، وذهب إلى المقاهي، ونادي الرماية، وكتب شعرًا طويلًا ساذجًا. وبحلول فصله الدراسي الأخير أصيب بمرض القرحة. انطوى ذلك على ما يكفي من السوء، لكن في العام التالي، عندما كان طالبًا مستجدًا في الكليّة، انتحر العمّ الذي تبناه كأب بديل، وهجرته صديقته.

تسرّب من الجامعة وبدأت تعتريه حالة من الهوس بالانتحار. إذ كان يذهب يوميًّا إلى الهاوية بالقرب من الكلية، ويكتب الشعر الملحمي إلى صديقته التي غادرته. نظم قصائد ينفطر القلب لها، حيث كان يبحث في تلك القصائد عن الكلمات المناسبة التي من شأنها إقناعها باكتشاف الخطأ في أساليبها والرجوع إليه.

يقول باتش: «لو أنّ هذا الدفق العاطفي قد بلغ نهايته، لكنت قد قفزت إلى الهاوية. لكن لحسن الحظ، لم ينضب معين ذلك الدفق. وأخيرًا وبعد محاولة استرحامٍ أخيرةٍ لحبيبته «دونا»، سافر لمسافة ستة أميالٍ في الثلج إلى عتبة باب منزل أمه.

قال لأمه: «أنا أحاول أن أضع حدًّا لحياتي، أحتاج إلى المساعدة».

كانت إقامته التي استمرت أسبوعين في جناح مغلق في فيرفاكس بولاية فرجينيا بمثابة نقطة التحوّل في حياته. وعلى حدّ زعمه لم يكن الأطباء هم من نجحوا في مساعدته بل أصدقاؤه وعائلته، والأهم من ذلك كلّه، زميله في الغرفة «رودي». كان رودي شخصًا عاجزًا تمامًا من الناحية العاطفية. لقد تزوّج ثلاث مراتٍ، وعمل في 15 وظيفةٍ مختلفة، وقصّ على»باتش» قصصًا طويلةً عن وحدته الدفينة. ولأول مرةٍ في حياته، شعر «باتش» بالتعاطف مع شخصٍ آخر. في الواقع، لقد أضاء مصباحًا بداخله، فقد أدرك ما يدعوه بحقيقة الشخصية العظمى. السعادة هي قرار يتّخذ عن عمد.

كرّس نفسه لتعلم كلّ ما بوسعه عن الحبّ والسّعادة والصّداقة وتطوير حياة يملؤها الفرح. وقرأ أعمالًا أدبية عظيمة، والتهم كلّ ما كتبه «نيكوس كازانتزاكيس»، و«جان بول سارتر»، و«أفلاطون»، و«نيتشه»، و«والت ويتمان» وكثير غيرهم.

لكن أفضل المراجع كما يقول، هي تلك التي نشأت من تفاعلاته الشخصية مع الأشخاص من حوله. إذ أنّه كان يقصد العائلات السعيدة باحثًا عن كيفية تغذيتها لهذا الفرح والسعادة. وقد تدرّب على أن يكون ودودًا من خلال وضع التحديّات أمام نفسه كالاتصال بخمسين رقمًا من دليل الهاتف، ليرى كم من الوقت يستطيع إبقاء الناس على الخط. وكان يستقلّ المصاعد ليكتشف كم من الوقت يتطلب الأمر لجعل من يستقل المصعد يعرّف بنفسه ويغنّي. وفي إحدى المرات، ذهب إلى بار للمشروبات ورفض المغادرة قبل أن يروي له كل زبونٍ في البار قصّته. والساقي كل قصةٍ كانت لديه.

وبعد وقتٍ قصيرٍ من مغادرته المستشفى، قرّر متابعة مهنة الطب. ولكن بسبب إقامته في المستشفى، قام المسؤولون بتأخير قبوله لمدة تسعة أشهر كي يتمكّن من «استجماع نفسه».

أثناء فترة الانتظار هذه، وضع نظريات السعادة التي اكتشفها حديثًا موضع التطبيق. واستطاع الحصول على عملٍ في غرفة الملفات الخاصّة باتحاد تسليف البحريّة الفيدرالية التي بالكاد تجد فيها جوًا يبعث على التفاؤل. فهل يمكنه تحويل وظيفته في حفظ الملفات إلى شيء لا يمكن نسيانه؟ قرر هو وزميله في العمل تحويل هذه المهنة الخالية من البهجة والمملّة إلى واحدة يملؤها الفرح. كانا يقودان السيارة من العمل وإليه مرتديين خوذات مخصصة للأطفال محدثين الضجيج والضوضاء. وعندما كان يسأل الناس عن الملفات، كانا يغنيان الأنشودة الغريغورية الجماعيّة: «أيّ الملفات تريد؟».

يقول باتش «ازدهرت وتفتحت بعد أن غذاني الحبّ والخفّة. وهزمت كلّ شياطيني وأصبحت ما أنا عليه اليوم. فعندما خرجت من عالم اليأس وولدت من جديد، تجذّرت ثقتي بنفسي وحب الحكمة والرغبة في تغيير العالم في كياني في تلك الفترة القصيرة».

المزيد من الدليل القصصي

«تخلَّ عن فكرة أنك أطلسٌ تحمل العالم على كاهلك. فسوف يستمر العالم حتى من دونك. لذا لا تأخذ نفسك على محمل الجدّ كثيرًا».

- «**نورمان فينسنت بيل**»، مؤلف كتاب «قوّة التفكير الإيجابي» (The Power oF Positive thinking).

تم ترشيح فنان النحت المعدني «هوبارت براون» (Hobart Brown) لجائزة نوبل للسلام عام 1998. ما هو السبب وراء ذلك؟ السبب هو أنه جعل من السعادة شغله الشاغل. فهو يوضح أنه بقوله «من خلال اتباعي لقلبي، ومن خلال القيام بما يبدو أنه أكثر متعةً في حينه وعدم القيام بالأشياء غير الممتعة، أعتقد أنّني عشت حياةً مفيدة».

في الواقع، لم يقتصر هذا الفنان المضحك الأمر على وضع اسم فيرنديل، في كاليفورنيا البلد الذي يعتبره موطنه منذ عدة عقود، على الخريطة فقط، بل إن اختراعه لسباق النحت الحركي قد ألهم الملايين من الناس كي يأخذوا الحياة بجديّةٍ أقل. وكما يحبّ أن يقول «يبدو أنه يحلّ مشكلة كيفيّة الحصول على المتعة كشخصٍ بالغ».

عندما انتقل هوبارت إلى فيرنديل في عام 1962، كان هذا المجتمع الصغير الذي يبلغ عدد سكانه 2500 شخص والمنتج للألبان، بلدة أشباحٍ تقريبًا. وكانت المنازل الفكتورية المجيدة تباع مقابل أغنية، مما حمل الآباء في المدينة على التفكير بتدميرها واستبدالها بأبنيةٍ حديثة. نشأ خلافٌ كبيرٌ بين المزارعين الذين قطنوا هذه الأرض منذ أواخر 1800، وبين الفنانين الذين كانوا يحولّون هذه المنازل الفكتورية الرخيصة إلى استوديوهات غير تقليدية.

جلب عصف هوبارت الذهني المجنون، والّذي تحولّ في النهاية إلى البطولة الحركية الكبرى التي قامت بنقل سباقٍ للنحت الحركي من أركاتا إلى فيرنديل، ربع مليون شخص إلى المدينة في كل عطلة نهاية الأسبوع من يوم الذكرى، وكان يضخ أكثر من مليوني دولار في الاقتصاد، الأمر الذي ردم الهوّة بين المزارعين والفنانين تمامًا.

باختصار، إنّ المنحوتات الحركية، هي أعمالٌ فنيةٌ تتحرك. كان يتم تحريك هذه المركبات التي تعمل بالطاقة البشرية والتي تمّ تشكيلها بأي شكلٍ، بدءًا من الموز العملاق إلى الديناصورات التي يبلغ وزنها 2 طنًّا وصولًا إلى الكراسي المتحركة العائمة والإغوانة التي يبلغ طولها 75 قدمًا. هذه المركبات التي تعمل بالطاقة البشرية ودفعها، وتجديفها، وضخّها على طراز فريد فلينتستون. لقد تم تصنيعها من قطع غيار الدراجات المكشوفة، والتروس التي تم إهمالها في الحديقة، وخزانات الصرف الصحي المطلية، وأحواض الاستحمام القديمة، وأي شيء آخر يمكن للمخترعين الخروج به. لقد تم تصنيعها من قطع الدراجات المختلسة، وتروس جزّزات عشب الحديقة المهملة، والخزّانات العفنة المطلية، وأحواض الاستحمام القديمة، ومن أي شيء آخر يمكن أن يخترعه

المخترعون. وإنّ كلّ آلةٍ هي بمثابة برهان ليس على الخيال الطفوليّ والعبقريّة الهندسيّة فحسب ولكنها أيضًا برهانٌ على البراعة الفنيّة، والصداقة الحميمة،... وبرهانٌ على الجنون كذلك.

يثبت هوبارت وجهة نظري. إنّ واحدةً من أعظم الطرق لخدمة زميلك الإنسان هو اكتشاف وسيلة تمتّع بها نفسك، وأن تتيح للنّاس معرفة أنّ إمتاع نفسك هو أمرٌ حسن. عندما تقرر ممارسة موقف السعادة، سيتحوّل الملل إلى استكشاف، وستتحوّل الرحلات الجوّية الملغاة إلى حفلات، وسيصبح الانتظار في الرتل فرصةً عظيمةً لمقابلة أناسٍ جدد.

إنّ كنس الأرض هو بمثابة رقص باليه بالنسبة إلى فان موريسون (Van Morrison). وبالطبع، إنّ يومًا ماطرًا هو دعوة للقيام بنزهةٍ داخليةٍ في المنزل مصطحبًا معك خمس أنواع من الجبن.

الطريقة

«إنّ الجلوس على طاولة المرح فكرةٌ جيّدةٌ دائمًا».

- «**إستر هيكس**»، المنسقة في كيان أبراهام.

إذا كنا نريد حقًّا تغيير الإعداد الافتراضي في أدمغتنا الصغيرة الغبيّةوتغيير النموذج الذي يشير على نحوٍ خاطئ إلى أنّ «الحياة صعبةٌ، والأحداث السيّئة تحدث، ونصف الكأس فارغ»، يجب عليك فرض معتقدات جديدة على روحك ونفسك وعقلك.

ترسل أدمغتنا إلى أجسامنا باستمرار ومن دون أن نعي ذلك المذكّرات التي تثير نظامنا العصبي المركزي، والعضلات والأوتار، والمفاصل. وبعد ذلك، ترسل أجسادنا المذكرات مرة أخرى على نحوٍ أسرع بكثير من إجابة معظم الناس على رسائلنا النصيّة الملحة.

لحسن الحظ، إن دماغك، وبفضل ما يطلق عليه العلماء اسم المرونة العصبية، قادرٌ على تعبيد مساراتٍ جديدة. قد يبدو دماغك وكأنه كتلة من البروتوبلازما، ولكنّه في حقيقة الأمر شبكة اتصالات. ويتم تعزيز الأجزاء الأكثر استخدامًا بمرور الوقت، كالطرق السريعة. وتبقى الاتصالات الضعيفة موجودة هناك، لكنها أشبه بطرقٍ خلفيةٍ صغيرة.

إنّ استخدام التقنيات التي أوصي بها أدناه، يمنع ردود الفعل العصبية الروتينية من اعتراض الطريق. توفّر هذه التقنيات مدخلًا بديلًا لحالة فرحك الطبيعي التي باتت رهينة شبح «وا ويلاه». فهي تتملق لتقنع جهازك العصبي أن يصبح حليفًا لك.

هذه التجربة مكوّنة من ثلاثة أجزاء، وقد تمّ تصميمها بهدف واحد هو رفع هوائي المتعة لديك الذي صدأ بعض الشيئ عند معظم البالغين.

اللعبة الأولى:

الجانب الأيمن من السرير

«أو ابدأ يومك بمسار الضحك»

«عندما تستيقظ في الصباح، عبّر عن الامتنان للنور، ولحياتك، ولقوّتك. عبّر عن الامتنان لطعامك، ولمتعة العيش».

- «**تيكومسيه**»، قائد أميركي.

حسنًا، تتضمن هذه اللعبة إذًا الموسيقى وبعض الحركات السهلة التي أطلق عليها الألعاب الجمبازيّة لإظهار الأرداف الكبيرة. إنّ استخدام الدقائق الخمس الأولى من يومك لتنعم بشعورٍ جيّد أشبه ما يكون ببرمجة وجهتك في نظام تحديد المواقع العالمي، أو تثبيت عينيك على المكان الذي تريد أن تسقط به كرتك في لعبة الغولف.

وبقصد التجريب، فإنّه من الضروري فحسب القيام بهذا الطقس الصغير الذي سأفصح عنه على مدى الأيام الثلاثة القادمة. لكن يحدوني الأمل أن تفهمه بما يكفي لتدرجه كجزءٍ ثمينٍ من روتينك الصباحي جنبًا إلى جنب مع روتين تنظيف أسنانك والاستحمام. إليك طريقة عمله:

ستصبح الآن أغنية بارتي روك آنثم (Party Rock Anthem) لفرقة (LMfAO) اللحن الرئيسي لصباحك. لذا شاهدها على اليوتيوب إن لم تكن قد شاهدتها مسبقًا.

وعلى مدى الأيام الثلاثة القادمة، ولمدة خمس دقائق فقط «هيا، كم هو سهل القيام بذلك؟» ستضع في عقلك الحفلة التالية التي تسبب لك السعادة.

1. استمع إلى واحدة أو أكثر من الأغاني التالية، وجميعها يسهل الوصول إليها سواء

على هاتفك «يمكنك ربما أن تضعها كمنبه» أو على حاسوبك:

«Happy» by Pharrell Williams أغنية «سعيد» للمغني بارلي وليامز.

(What a Wonderful World by Louis Armstrong) أغنية «يا له من عالم رائع» للمغني لويس أرمسترونغ.

«Best Day of My Life» by American Authors» أغنية «أفضل يومٍ في حياتي» لكتّابٍ أميركيين.

(I Believe I Can Fly by R. Kelly) أؤمن «أنه بوسعي الطيران» للمغني آر. كيلي.

(Three Little Birds by Bob Marley) أغنية «ثلاثة عصافير صغيرة» للمغني بوب مارلي.

(Celebration by Kool and the Gang) أغنية «احتفال» للمغني كول وفرقته.

(I Feel Good by James Brown) أغنية «أشعر أني على ما يرام» للمغني جيمس براون.

(I Gotta Feeling by Black Eyed Peas) أغنية «لديّ شعور» ألفها بلاك آيد بيز.

2. نفذ سلسلة الحركات التالية:

ارفع قبضة يدك في الهواء والبهجة تعتريك تمامًا.

كرّر هذه الحركة خمس مرات.

- تظاهر بأنّك لاعب كرة قدم من أمريكا اللاتينية سجل هدفًا للتو في النهائيات عندما كان التعادل سيّد الموقف.

- قم بحركات أغنية «هارلم المراوغة» (Harlem Shuffle) وأنت في طريقك إلى

الحمام في الصباح، قبل تنظيف أسنانك.

- اخرج وابسط ذراعيك على مداها لتحيّي الشمس التي تشرق كلّ صباحٍ من دون أن تضطر إلى دفع ثمن أشعتها أو طلب ذلك.

إن الرقص على أنغام أغنية «سعيد» (Happy) للمغني بارلي وليامز (Pharrell Williams) أثناء تنظيف أسناني أعاد نحت دماغي وقلّل من مستوى إجهادي. وكما ذكرت آنفًا، فإن الرقص ورفع قبضتاي في الهواء أفضل من مسلسل والتر وايت المسمّى «كسر الشر» (Breaking Bad) في تزويدي بإمداد ثابت من الأدوية السعيدة: الدوبامين والسيروتونين والأوكسيتوسين، على سبيل المثال لا الحصر.

اللعبة الثانية:

اطلب نكتة كونية شخصيّة خاصة بك اطلب من حقل الامكانيات شيئأ سيجلب لك الرّاحة وسيجعلك تضحك بصوتٍ عالٍ. انوِ أن تظهر هذه «النكتة الداخلية» في غضون الإثنتين والسبعين ساعة القادمة، أي أثناء الإطار الزمني لهذه التجربة.

اللعبة الثالثة:

المساعد الشخصي الرقمي لعقلك

التزم بالتعبير عن الامتنان لكل ما يحدث خلال الأيام الثلاثة التالية. وليكن هذا التعبير عن الامتنان ليس لأشياء كطبعة اليد على الورق التي جاءت بها ابنتك من المدرسة، أو لنبتة الكوبية المزهرة عند جيرانك. فإذا سقط علبة المايونيز من الثلاجة أثناء البحث عمّا تبقى من أرز الدجاج المقلي، قل «شكرًا!» وإذا لاحظ الشرطي أنك متأخّرٌ عن العمل وقدّم لك أفكارًا لإثبات ذلك، قل شكرًا!.

لعبة الرصيد الإضافي

احمل السخافة معك إلى الشوارع. ستكون في هذه اللعبة الشخص الذي طالما حذّرتك والدتك منه. هذه اللعبة ليست طلوبة لنجاح التجربة، ولكن بمجرد إتقانك للألعاب الثلاث الأولى، فقد توافق

باتش آدمز، الذي يقول: «غصت في خضمّ الامتنان ولم أعثر أبدًا على الشاطئ».

أقول للمفرطين في إنجازاتهم، إن مهمّتكم تكمن في حمل فرحكم معكم إلى مكانٍ عام. إليكم بعض المقترحات التي جمعتها في «صندوق حماقتي». كلا، ذلك ليس خطأً مطبعيًّا. فأنا أملك صندوق حماقات يحتوي على أزياء وقبعاتٍ ومزامير بدلًا من صندوق الأدوات. وبما أنّني متأكّد من أن باتش يوافقني الرأي، فإنّ القيام بهذه الأعمال تدخلك جو المتعة.

- جنّد صديقًا كي يرتدي معك زيًّا غريبًا، ثم اذهبا واشتريا القهوة.

- تجول في قلب المدينة التجاري برفقة حيوانٍ عملاقٍ ومملوء. ا لقد اقترحت هذا في كتاب «ليس لدى الإله أياما تكون فيها تسريحته سيئة (God Doesn’t Have Bad Hair Days) لإثبات مدى ودّ الناس، وهذا اكتشاف اكتشفته بعد أن أحضرت غزالًا أميركيًّا ضخمًا بعد عودتي من وظيفة كتابة أسفارٍ في مونتانا. عرض عليّ أحد القراء السير معي إلى منزلي على طول الطريق من نيوجيرسي «أنا أعيش في ولاية كانساس» وهو برفقة دمية دبٍّ يبلغ طولها أربعة أقدام.

- اصنع لافتةً مكتوبًا عليها «عناق مجاني» واذهب بها إلى مركز للتسوق وسط المدينة واستفد من عرضك.

- قم ببعض التسوّل العكسي. تعلمت هذه الحيلة من المنجّم روب بريزني (Rob Brezsny)، الذي رشّح نفسه لمنصب «قيصر الحمقى الأول في الأمة». إن الأمر يشبه قيصر المخدرات، فبدلًا من تثقيف الأمة بمخاطر المخدّرات، فإن مهمة منصبه الحكومي تتمثل في تعليمنا مدى خطورة أخذ كل أمرٍ على محمل الجد. كان يقف مرّةً كلّ سنةٍ على الأقل، على إحدى مخارج الطرق السريعة حاملًا قطعًا نقديّة بقيمة 5 $ ولافتة كرتونية تقول «أحتاج إلى العطاء، رجاءً خذ نقودي».

- غنّ بصوت عال في متجر البقالة.

تقرير المختبر

الازمة: رقصة بوغي ووغي.

النظرية: كلما حظيت بوقت ممتع، سارت الحياة على نحوٍ أفضل.

السؤال: هل يمكن أن يكون الفرح حالتي الطبيعية؟ وهل يمكنني أن أكون سعيدًا من دون عملٍ أو علاقةٍ عاطفية، أو من دون حسابٍ مصرفي؟

الفرضية: إذا قمتُ بقطع الأنبوب الذي يغذي سلسلة مصائبي وقدري المشؤوم، سأشعر بمتعةٍ أكبر وبهذا ستنفتح قنوات الخير.

الوقت المطلوب: 72 ساعة.

تاريخ اليوم: ______ **الوقت:** ______

الطريقة: ستكون الخطوات السهلة التي أوجزَتْها «بام غروت» أوّل ما أفعله كلّ صباحٍ. سأستمع إلى الأغاني وأؤدي تمارين الأرداف. وسأكتب عن مشاعري في بداية التمرين وبعد انتهائي منه.

وسألتزم بالقول، مهما حدث في الأيّام الثلاثة القادمة، «ذلك مذهل!» وسأطلب من الكون دعابتي الداخلية الخاصة بي.

كيف أشعر الآن «في بداية التجربة»:

____

كيف أشعر خلال الأيام الثلاثة: ____________________

ملاحظات البحث: ____________________

____

«أريد حياةً ملؤها النشاط والصخب، حياةً تحملني على الضحك بصوتٍ عالٍ. أريد من كلّ أيامي أن تجعل الله يضحك سعيدًا لكونه منح الحياة لشخصٍ يحبّ ما وهبه.

- «**شونا نيكويست**» مؤلفة كتاب «المندرين البارد» (Cold Tangerines).

إنها تمطر قططًا ومدونات

استخدم عدد دقائق هذه السنة البالغ عددها (525.600) لكتابة حكاية مختلفة على صفحة دماغك

سمعت عبارة جورج سانتيانا الشهيرة ملايين المرات: «أولئك الذين لا يتذكرون الماضي محكومٌ عليهم بتكراره».

أود اغتنام هذه الفرصة للإشارة بأن تذكرنا للماضي هو فقط ما يحكم علينا بتكراره. إذا استيقظنا كل صباحٍ وصفحة دماغنا فارغة تمامًا، من دون أن تكون لدينا أدنى فكرة عن ردّ فعل هذا الشخص أو ذاك أو عن الطريق الخطرة التي نحسب أن العالم يسير صوبها، أو من دون أدنى فكرةٍ عن وضعنا المالي، ستتوفّر لنا الحريّة حينئذٍ لكتابة قصةٍ جديدةٍ تمامًا.

نحن من نخلق ونبتكر واقعنا، لكن بدلًا من توظيف هذه الهبة الرائعة، فإنّنا نميل إلى خلق واقعنا استنادًا إلى الماضي. إذ أنّنا نستيقظ كل صباحٍ ونصبّ تركيزنا على ذات الشيء القديم، ذلك الذي أوجدناه البارحة.

وما هو أسوأ من ذلك هو أنّ نفس الشيء القديم تتمّ تصفيته من خلال أوهامنا ومخاوفنا، بحيث لا يتّصف الماضي «المحكوم علينا بتكراره» بالدقة.

أعتقد أنه من المهم أيضًا تذكيرك بأنك قبطان أفكارك، ومدير صفحة دماغك، وأنه بوسعك في أي وقت، أن تلقي ذكريات الأمس في البحر. وبأنّه يمكنك استخدام إرادتك لإيجاد حقيقةٍ جديدةٍ تمامًا.

فلا أحد يجبرك على التركيز على أي شيء، أنت يمكنك الاختيار.

لماذا تقوم بكتابة نفس المسلسلات ؟ لماذا تفترض بأن اليوم سيشبه البارحة؟ هل تعلم حقًّا بشكل قاطع بأن مديرك في العمل هو شخص قذر؟ وبأن شريكك سيرفض احتياجاتك؟ ماذا لو كانوا يتصرفون على هذا النحو فقط لأن هذا هو ما تستخلصه منهم بتوقعاتك القديمة؟ لماذا لا تقرر الآن استخلاص حقيقة أكثر إرضاءً. عليك أن تختار على الدوام. تتلخّص الفرضية الرئيسة في كتاب دورة في المعجزات في «الغفران»، الأمر الذي لا يعني مسامحة شخصٍ ما عن خطأ الأمس. إنما يعني صرف الذهن عن الماضي وعدم الافتراض بأن اللحظة الحاليّة المباركة ستتكرر.

ما من سببٍ يحملك على تذكّر الماضي باستثناء قرارك «بتذكر الماضي».

التجربة الثانية

لازمة الحبة الحمراء

(أو دورة إنعاشٍ سريعة)

الفكرة المعدية: تجري الحياة وأنا أعيشها.

رؤية العالم 2.0: الحياة تنبثق مني.

«إن الحياة لا تهجم عليك بل إنّها تنبع منك».

- «**جايسون مراز**»، موسيقي أميركي.

المقدّمة المنطقيّة

يوضع بطل فيلم «المصفوفة» (The Matrix) أمام خيارٍ. فيكون عليه إمّا أن يتناول الحبة الزرقاء ويبقى غير مدركٍ لقوته الخاصة أو يتناول الحبّة الحمراء ويكتشف الحقيقة من دون النصوص المبرمجة مسبقًا.

تتيح أمامك هذه التجربة فرصةً أخرى لتناول الحبّة الحمراء.

عرضت في كتاب الطاقة المربعة خزانةً كاملةً من الحبوب الحمراء، التي تمّ ابتلاع معظمها ببهجة. وعلمت سريعًا، كموزّعة لهذه الأدوية، وكما شرحت في الفصل الثالث، بأنه لا يمكنك تأليف كتابٍ كهذا من دون أن تغمرك القصص والإشارات وتزامن الأحداث.

اطلعت على جميع أنواع الأدب الحديث، بما في ذلك كتاب رائع ألّفه عالم الفيزياء الفلكية «بيرنارد هايش» والذي حرفيًّا أسقطه في حضني مدّعٍ عام من بلدة ويشيتا المجاورة أثناء استضافني لوجبة غداء في الهواء الطلق لمدة ساعتين وقال «خذي هذا الكتاب واقرأيه».

يعزّز كتاب «نظرية الله» (God theory) من تأليف الكاتب «هايش» الكثير من أفكاري وافتراضاتي التي مفادها أنّ «الوعي في مآل الأمرهو مصدر المادّة والطاّقة وقوانين الطبيعة». وكما يقول هايش «إن هدف الله من الكون هو اختبار إمكاناته».

لذا، وتكريمًا لمنح الله تجربة حقيقية، ملؤها الاحتفال والبهجة والمتعة الرائعة، فإنّ هذه التجربة نتيجة طبيعية لمبدأ سيارة فولكس فاغن طراز جيتا، حيث يجذب القرّاء أشياء محددة إلى وعيهم. والنيّة من هذه التجربة كسابقتها هي إثبات أن أفكارك ومشاعرك ومعتقداتك يتمّ نسخها بفعل الحوادث من حولك، وهي الحوادث التي اعتدنا على تسميتها بالصدفة أو بالتزامن.

لن يتوقف العالم أبدًا عن التودّد إليك

هل يمكننا أن نوضح أمرًا الآن ؟. يبدو أن الأفكار تأتي حرفيًا من المجهول، وتبحر إليك من السماء الخاوية. إن واجبك لا يتمثّل في إيجاد هذه الأفكار، بل في التعرّف عليها حال ظهورها».

- **«ستيفن كينغ» (Stephen king)**، كاتب أميركي.

قامت شركة (H&R Block) بحملة إعلانيّة ذكية في موسم ضرائب عام 2014. أظهر الشعار الذي طرحته «استردّي مليارك يا أمريكا» عامل امتيازاتٍ يُسقط على كل مقعدٍ في ملعب كرة قدمٍ عملاق 500 $. كانت العبرة بأننا عندما نقوم بدفع ضرائبنا يفوتنا الكثير من الاستراحات الكبيرة والأموال الطائلة. وبعبارة أخرى، نمنع أنفسنا من الحصول على ما هو حقٌ أساسيٌ من حقوقنا.

وهذا ما تدور حوله هذه التجربة.

ولكن بدلًا من أن نُحرم من مليارات الدولارات، فإننا نحرم أنفسنا من معلوماتٍ قيّمةٍ وإشاراتٍ تحاول بأقصى ما لديها من طاقة أن تثير انتباهنا. نحن نترك على الطاولة مقدارًا هائلًا من المعلومات التي بإمكانها مساعدتنا في توجيه حياتنا. فمن خلال العيش في واقعنا الأحادي البعد،

ومن خلال الإيمان بما تنقله لنا عدسة الكاميرا الخاصة بنا التي يبلغ حجمها حجم الدمعة، ومن خلال حسابنا كلّ حساباتنا بأنفسنا، فإننا نفتقد هبة الكون.

استخدمه أو افقده.

عادة ما يشير هذا القول المأثور المتكرّر في كثيرٍ من الأحيان إلى الجسد «أحب أن أركض هذا الأسبوع مسافة 10 كم، لكنّني لم أرتد حذائي المخصّص للتنس منذ عامين» أو يشير إلى العقل «اعتدت أن أتحدث العربية بطلاقة، لكن صديقي الذي كنت أتحدث العربية معه عاد إلى السعودية والآن لا أستطيع حتى أن أتذكر كيف أقول شكرًا». لكن في الحقيقة إن قول «أستخدمه أو أفقده» يتمتّع بنفس مصداقية الحدس، والوصول إلى العوالم الأسمى التي تعدّ جزءًا مهمًا من ميراثنا، ولو لم تعط حقّ قدرها.

لدينا أصدقاء في الأماكن السامية، أيها الناس. نحن متصلون بطاقة الحب الكونيّة العملاقة، ومتصلون بهذا الحقل الذي يربطنا بكلّ ما يمكن أن نحتاج إليه. ولكن تتمثل المشكلة في أنّنا لا نولي انتباهًا لذلك. ففي كل لحظةٍ، يتم تزويدنا بمعلوماتٍ قيّمة، وإشاراتٍ في غاية الوضوح، وإرشادات على مدار الساعة، لكن ومن خلال اعتمادنا على عقولنا التي بالكاد يمكن وصفها بالعقول الواعية، فقد قلّصنا هذا الكون متعدد الأبعاد والعاصف للذهن إلى صندوقٍ للأحذية.

لم يعد الخروج من عالمنا الأحادي البعد أكثر صعوبةً من تعلّم لعب الشطرنج

«أنا أكبر وأفضل مما اعتقدت، لم أعلم بأنني أحمل كل هذا الصلاح».

- **«والت ويتمان»**، شاعر وكاتب مقالات أميركي.

لإنّ الوصول إلى هذه الأبعاد الأخرى والتي، كما قلت عنها، تطوف في الأثير كالرسائل النصية، هو مسألة اهتمام بسيطة، وقرار بسيط لتوسيع ما تلاحظه. فكما تعلم الآن، يقوم دماغك وخاصة قشرة الفص الجبهي بعملية هندسة واقعك. فهو يحلّل البيانات ويسمها، ويصفّيها استنادًا إلى البرمجة الافتراضية التي أعددته وفقًا لها. فتقرّر هذه البرمجة ما يجب السماح به وما يجب مشاركته وما تعتقد أنه ممكنًا. فكثيرٌ من مجالات الطاقة الأعلى والأدق، ينتهي بها المطاف إلى الحذف، بينما يتم تعزيز البرامج التي تمّت جدولتها بانتظام - الأحاسيس في أجسامنا والأشياء المادية القريبة - وتوجيهها إلى مركز الصدارة.

وراء نطاق تردد حواسنا، ثمّة حجمٌ هائلٌ من المعلومات، وطيفٌ واسعٌ من تردّدات الطاقة التي نفقدها تمامًا، نتعامل معها كما نتعامل مع الإنجيليين الذين يطرقون الباب. إن تجاهل هذه التردّدات الخفيّة لمجرّد أننا لا نستطيع التناغم معها هو بمثابة تفويت لكل أنواع الارشاد والراحة. ولا يمكننا أيضًا رؤية الموجات الدقيقة أو موجات الأشعة تحت الحمراء، لكنّنا لا نتجاهلها بالتأكيد عندما نحتاج تسخين ما تبقى من وجبة ليلة الأمس أو عندما يصبح الفيلم الذي نشاهده جيّاشًا للعاطفة. فمن خلال فتح أذهاننا ووعينا، ومن خلال طلب التوجيه الكامل وتوقّع الإشارات، يمكننا الاستفادة من نهرٍ جديدٍ كامل من الإمكانيات.

يدّعي بيرني سيجل وهو طبيب، ومؤلّف الكتاب الأكثر مبيعًا «الحب والطب والمعجزات» (Love, Medicine & Miracles)، أنّه حصل على إرشاداتٍ منتظمةٍ يمكن الاعتماد عليها من عالم الغيب. وهو يجد علاجاتٍ وحلولٍ ومعلومات قد يعتقد البعض أنها مستحيلة. لماذا ذلك؟ لأنّه منفتح على فضاءاتٍ غير مألوفةٍ من الوعي. وحتّى أنّه يستخدم هذا البثّ الإلهي في اتخاذ قرارتٍ تخصّ حياته الشخصيّة. فقبل بضع سنوات وأثناء محاولته اتّخاذ قرار بشأن المشاركة أو عدمها في سباق المارثون، طلب إشارة لمساعدته. وخلال يوم واحد، وجد 26 بنسًا، وهو عدد أميال سباق الماراثون.

من يحتاج إلى كرةٍ بلوريةٍ؟

«أنت مدين لنفسك بأن تفعل شيئًا رائعًا حقًا في حياتك».

- لافتةٌ كُتبت بخط اليد تمّت مشاهدتها على بيانو موسيقارٍ مسافرٍ في مدينة «كيبيك».

لا يرسل لك حقل الإمكانيات طائراتٍ ورقيةٍ محمّلةٍ بالرسائل فحسب، بل إنّه أيضًا يدعوك باستمرار إلى القيام بشيء رائع في حياتك. فلطالما أرسل الكون تلميحاتٍ على مدى سنواتٍ وسنوات.

وفقًا لآخر إحصاء، تمّ بيع 6 ملايين نسخة من رواية «الحياة السرية للنحل» (The Secret Life of Bees)، وتمّت ترجمتها إلى 35 لغة؛ كما أنّه تمّ إنتاج فيلم مقتبس عنها وقد قام بدور البطولة كل من كوين لطيفة وأليشيا كيز وداكوتا فانينج. لكنّها ما كانت لترى النور لو لم تتمتّع

مؤلّفتها «سو مونك كيد» بالجرأة والتهور الكافيين لطلب ما تريده واتّباع فتات الخبز الذي قادها إلى هناك.

انحنت كيد في عام 1993، في دير في بلدة بالياني في جزيرة كريت اليونانية، أمام أيقونة مريم العذراء ذات الوجه الداكن. طلبت منها بتواضع أن تمنحها الشجاعة لكي تصبح روائيةً. لطالما عرفت كيد أنها تريد الكتابة، لكنّ حرصها على الحصول على لقمة عيشٍ كريمةٍ أقنعها بنيل درجةٍ في التمريض والعمل كممرّضة مجازة. إلى أن حلّ ذلك اليوم الذي تجرأت فيه على البوح بحلمها بصوتٍ عالٍ لأيقونةٍ متدليّةٍ من فرع شجرة معمّرة. كانت تكتب أعمالًا نثريةً نابعةً من إلهامها، كما كانت توثّق قصصًا من حياتها مع زوجها ساندي وطفليها. عادت من اليونان وكتبت الفصل الأوّل عن فتاة يملؤ النحل جدار غرفة نومها. أخذت كيد ما كتبته إلى مؤتمرٍ للكتّاب، حيث علّق عليه الأستاذ الذي كان يدّرس هناك قائلًا «إنه مثير للاهتمام، لكنّه ذو إمكاناتٍ ضعيفة». فعلى الرغم من أنه كان يتم دفعها لكتابة كتاب، إلّا أنّها حوّلت هذا الفصل إلى قصةٍ قصيرةٍ ونسيت الأمر على الفور. باستثناء أنها لم تنس أمر الكتاب تمامًا.

كانت فكرة الكتاب تختمر في ذهنها لمدة ست سنوات. فبعد ست سنوات واثنين من الكتب النثريّة، عادت مجدّدًا إلى البحر الأبيض المتوسط، وكانت هذه المرة في رحلة بعد التخرج برفقة ابنتها آن. كانت الآن تقترب من سنّ اليأس وما زال حلمها الأجوف بأن تكون روائيةً يعتمل في صدرها، محاولًا الإفصاح عن وجوده.

في مدينة أفسس، وفي بستان زيتون خارج المنزل الصغير الذي عاشت فيه السيدة مريم ذات مرّة، قرّرت سو الطلب منها مجدّدًا.

كما تساءلت في مذكّراتها المعنونة «السفر برفقة الرمّان» (Traveling with Pomegranates) هل تُسمع صلواتنا عندما نرسلها إلى الكون؟ هل يمكنها تغيير أيّ شيءٍ؟ أم هل أنّ ابتهالاتنا هي شكلٌ من أشكال التفكير السحري؟

كان قد انقضى زمنٌ طويلٌ على آخر التماسٍ ملموسٍ قدّمته، لكنها طلبت مجددًا التماسًا يخصّ الرواية. لقد أرادت الإرشاد، أرادت إشارةً واضحةً.

وما إن همّت بمغادرة كنيسة الصلاة الصغيرة كي تنضمّ إلى ابنتها حتّى حطّت نحلةٌ على كتفها الأيسر. مدّت آن يدها كردّة فعلٍ انعكاسية كي تبعدها عن كتف أمّها، لكن سو مدّت يدها، وهي تهزّ برأسها، كما لو كانت تريد القول، «لا تفعلي ذلك. إنها نحلة. إنّها نحلة».

مشت الأم والبنت إلى أسفل التل، إلى جانب النبع ذي الماء المقدّس. قبعت النحلة مكانها وعادت معهما إلى الحافلة السياحية.

قالت آن، وقد تأثرت بصدقٍ «ما حكاية هذه النحلة؟» «يبدو الأمر كما لو أنّها قد تبنتك».

قالت سو «إنّها تخبرني أنّني على وشك العودة إلى المنزل وإنهاء تلك الرواية التي بدأتها قبل ستّ سنوات».

أسفل جحر الأرنب

«بمجرّد تغييرمنظورنا، لا يمكننا العودة إلى الوراء مطلقًا. فنحن نقف منتصبين كالغزال الذي يشتم الرياح- وهو على قيد الحياة. فبفضل هذه الطريقة الجديدة من النظر إلى الداخل بحثًا عن الاتجاه، ومراقبة القرائن الصغيرة، ندرك أنه لا يمكننا إحداث فرقٍ فحسب، بل إنّه السبب الحقيقي الّذي يكمن خلف وجودنا هنا.

- **«كارول أدريين»** مؤلفة مشاركة في كتاب «البصيرة العاشرة» (The Tenth Insight).

حالما تكتشف قوّة أفكارك ووعيك، لن يكون ثمّة عودةٌ إلى الوراء. لا يمكنك التفكير بفكرة خطرة ومحكوم عليها بالفشل بسبب الاحتمالات الضئيلة للنجاح.

يمكنك اختيار عدم استخدام هذه المعلومات، ويمكنك أن تكون مثل «سايفر» في فيلم «المصفوفة»، الذي طلب من مورفيوس أن يدخل تلك الحبة الحمراء في مؤخرته، لكن لا يمكنك النسيان أبدًا. وفي الواقع، لا يمكنك أبدًا «عدم استخدام» هذه المعلومات. يمكنك القيام بذلك على نحوٍ لا واعٍ، ويمكنك خلق حياتك مع إعداد المجتمع الافتراضي، معزّزًا بذلك حكاية البليّة التاريخية.

النقطة التي تفترق فيه قصتنا عن قصّة هوليوود هي أنه في الحياة الحقيقية، تتوفّر أمامنا فرصٌ غير محدودةٍ لاختيار الحبّة الحمراء. هي فرصٌ بعدد شّعر رأسك تستمرّ بالعودة دائمًا.

يشعر الناس بالقلق على نحوٍ خاطئ بوجود حد زمني لخيرهم، أي هناك تاريخ انتهاءٍ لصلاحيّة خيرك. إنهم يشعرون بالغيظ لأنهم ضيعوا الفرصة في عام 1986 أو أنهم رفضوها في ذلك الوقت. ففرصة صنعك للخير تظهر مرارًا وتكرارًا في كل لحظة. ففي هذا المجال لا يمكنك تفويت القارب حقًا، لأنّ هناك قاربٌ آخر بمحاذاتك تمامًا.

التزامن، والأنماط، والحقائق الأكبر

«أو زهرة ما كائنًا ما كان اسمها»

«إنّ قدرتنا على تشكيل الطاقة أشبه ما تكون بالتّنفس. فنحن نقوم بذلك طوال الوقت من دون أن ندرك ذلك».

- **«داميان إكولز»**، نزيل سجنٍ سابق، وشاعر حالي، ومعلم روحاني.

تروي شيريل سترايد، في كتابها «الأشياء الجميلة والصغيرة» (Tiny Beautiful Things)، والتي تتظاهر فيه بأنها شخصية دير شوغر، قصة مشيها لمسافات طويلة في نيو مكسيكو. كانت لوحدها عدّة ساعات. أخذت منعطفًا واندفعت فجأة نحو متجول منفرد آخر صادف أنه ذهب في تلك اللحظة بالضبط إلى متجول وحيد آخر.. فضحك الثلاثة وبدأوا بالحديث، واكتشفوا بأن أعياد ميلادهم ثلاثتهم كانت في نفس التاريخ، في ثلاث سنواتٍ متعاقبة.

روى الصحفي الأوروبي اللامع «آرثر كوستلر» قصة رجلٍ فرنسي عندما كان صبيًا صغيرًا في «أورليانز» قدّم له زائرٌ إلى منزل والديه بودينغ البرقوق. لقد خلّف الزائر، ميخائيل دي فورتغيبو، انطباعًا لدى الشاب الفرنسي مماثلًا للانطباع الذي خلّفته بودنغ البرقوق. وبعد عدة سنوات، كان يتناول الطعام في باريس وبعد أن لاحظ بودينغ البرقوق في القائمة، طلب واحدةً ليخبره النادل بأنهم قد باعوا آخر قطعةٍ للتو. وأشار النادل إلى الرجل الذي طلبها والذي كان يجلس في الجهة المقابلة من المطعم. لم يكن ذلك الرجل سوى «ميخائيل دي فورتغيبو» ذاته الذي لم يكن قد رآه الصبي الفرنسي منذ ذلك الوقت في منزل والديه.

وبعد عدة سنواتٍ، كان الفرنسي يتناول الطعام في حفلةٍ تمّ تقديم بودينغ البرقوق فيها. وتمامًا عندما كان يروي تلك القصة المدهشة عن الفطيرة التي طلبها في مطعم فرنسي حين قابل «ميخائيل

دي فورتغيبو»، قُرع الباب. ودخل ميخائيل دي فورتغيبو الطاعن في السن والواهي والمرهق. كانت قد تمّت دعوته إلى حفلة عشاء أخرى ولكنه أتى إلى العنوان الخاطئ.

إن الصدفة، وبدلًا من أن تكون شذوذًا غريبًا يلفظها ما سمّاه الدكتور جون ليلي «مركز تحكّم الصدف الكونية»، هي في الواقع دليلٌ على مجال الإمكانات اللانهائية التي نتّصل به جميعًا. هذا هو السبب العلمي الّذي يجعل من مبدأ سيارة فولكس فاغن من طراز جيتا والذي مفاده «إنّ تأثيرك في حقلٍ ما وتأثّرك به يكون وفقًا لمعتقداتك وتوقعاتك «مبدأ فعالًا للغاية.

يعتقد كارل يونغ، وهو أوّل من صاغ مصطلح التزامن، أن هذه المصادفات الخارقة للطبيعة هي بمثابة لمحةٍ عن النظام الأساسيّ للكون. فصدفة الارتطام بطالبٍ تبادليٍّ آخر من كانساس في المكتبة بجامعة سيدني في المرة الوحيدة التي ذهبت فيها إلى هناك «حيث كنت أدرس في جامعة ماكواري على الجانب الآخر من المدينة» أو الصدفة التي جمعتني بعمّتي وعمّي الذين لم أرهما على مدى خمس سنوات في مطعم في خواريز، في المكسيك، هما ما يصفهما يونغ بـ «مبدأ الربط اللاّسببي» الذي يربط بين العقل والمادة.

كان مفاد نظريته أنّه عندما تنشأ حاجةٌ قويةٌ في النّفس، فإن الترابط الأساسي يتجلّى كي يهبّ لمساعدتنا. وأنا أود أن أقترح أنه حتى في الأوقات التي لا توجد فيها حاجةٌ قويةٌ، إن الاتصال الأساسيّ يعمل، ويرسل إلينا علامات ورسائل تحاول الاختراق. تقترح رؤية العالم 2.0 أننا نعيش في عالم أكثر تنظيمًا وتعقيدًا من أي وقت مضى.

فكلّما سمحنا لأنفسنا بإدراك هذا الارتباط بحقل الإمكانات اللانهائية الدائم التدّفق، كلما تزايد عمل الطاقة لصالحنا. يحبّذ الكثير منا الإصرار على «الشعور بالانفصال» بدلًا من الإقرار بأن الكون يعمل دون توقف لإغداقنا بالنعم، وغمرنا بالحب، وتزويدنا بجميع احتياجاتنا.

خذ القارئة شيلي، الذي أرسل لي هذه القصة مثالًا على ذلك. كانت تقضي عطلتها في باريس وكانت تريح قدميها المتقرحتين على مقعدٍ في كنيسة نوتردام. لم يكن الحذاء الذي وضّبته من أجل مغامرتها الباريسية يلائمها على نحوٍ جيّد، وكانت قدماها اللتان كانت تؤلمانها تؤكد لها ذلك. وبما أنّها كانت تجول أوروبا واضعةً في حسبانها أن تصرف 20 دولارٍ في اليوم، فهي لم تكن تملك المال الكافي لشراء حذاءٍ جديد. وفجأة أصابها توفيقٌ حدسي بالنهوض والخروج من الكنيسة،

والاستدارة يسارًا. فقادتها بضعة منعطفاتٍ إلى سلّة مهملاتٍ كان موجود فوقها حذاءٌ جديدٌ تمامًا، وغير ملبوس، وكان على مقاس قدميها تمامًا.

لقد سلّمها الكون زوج الأحذية هذا افتراضيًّا. معظمنا وضع إطارًا من المعتقدات لشرح هذا المجال المعقد والمنظّم تماما بناء على النظرية التي تقول بتفوّق الكل على مجموع أجزائه الذي يجلب الصدفة والتزامن إلى وعينا. يعتقد البعض منّا أن الملائكة هي من تقدم لنا إيماءة الرأس للتوجه إلى اليمين في حين أنّ الاستمرار بخطٍّ مستقيم كان سيؤدي بنا إلى التهلكة. أو نسمي الكتاب الذي يسقط عن الرف في المكتبة بأنه قدر، أو محض حظ تعيس. ويعتقد الآخرون بالمثل الذي يقول إنّ «الصدفة هي رغبة الله في أن يبقى مجهولًا».

لا يهم الاسم الذي نطلقه على ذلك، فحقيقة استخدامك له يهم أكثر من أي أمرٍ آخر.

دليل قصصي

«كنت مهووسة جنسية متجليّة لمدة 20 عامًا»

- **«هونوري كوردر»** مؤلفة سلسلة «الأم العزباء الناجحة» (Successful Single Mom).

يعرّف الدكتور جو ديسبنزا، وهو مقوّم عظامٍ خلفية في علم الأعصاب، ووظائف الدماغ، أن خلق حقيقة معيّنة هي مسألةٌ بسيطةٌ تتمثّل في تركيز عقلك. فعلى خلاف العديد من الآباء الذين يثنون أطفالهم عن الاعتقاد بالقصص الخيالية، والذين يعلّمونهم عن «الله» من خلال تلك القصص بسرعة، علّم ديسبنزا أطفاله عن قوّة الكون اللامحدودة. إذ قال لهم إن بإمكانهم الحصول على أي شيء يريدونه.

فأي شيء كانوا يرغبون بإقناع عقولهم وأجسادهم فيه كان يتّصف بالصحة.

ذات صيفٍ، وبعد أن أظهرت ابنته البالغة من العمر 15 عامًا بدور البطولة في مقطع فيديو على يوتيوب أتلفه فيروس، سألها: «إذًا ما هو التالي؟ ما الذي تريدين إبداعه وابتكاره الآن؟

لم يكن عليها التفكير في الأمر. قالت «أريد الانغماس بتسوّقٍ غير محدود».

مرة أخرى، كان معظم الآباء سيجيبون بشيءٍ من هذا القبيل، «إن ذلك أمرٌ مستحيل!» لكن ديسبنزا أومأ برأسه وقال: «حسنًا، لك ما تريدين القيام به. ينبغي أن يكون واضحًا في ذهنك كيف ستبدو فورة التسوق المدهشة في حياتك. أنت بحاجة لممارسة هذا كل يوم. وعندما تنهضين من عملية تأمل تلك الفورة الرائعة، لا يمكنك أن تكوني الشخص نفسه الذي جلس للتأمل. يجب عليك الاستيقاظ كما لو أنك قد خرجت من عقلك وأنهيت التسوق».

قالت: «ليس ثمّة مشكلة يا أبتي»، متجاهلةً تمامًا محاضرته العلمية حول تغيير مجموعة الدارات في دماغها، وحول تكييف جسدها عاطفيًا للاعتقاد بأن فورة تسوّقها قد أنجزت بالفعل.

بعد شهرٍ أو شهرين، كان الدكتور «ديسبنزا» في واشنطن العاصمة، في سيارة أجرة متوجهًا إلى إحدى المحاضرات عندما وردته مكالمةٌ هاتفيةٌ.

قالت ابنته لاهثةً «أبي، خمّن ما الذي حصل». قال «هدّئي من روعك يا حبيبتي. أخبريني بما حدث».

أجابت «لقد انغمست في تسوّقي اللامحدود».

اتضح أنها كانت تتسوق بصحبة صديقتها في «سانتا مونيكا، في كاليفورنيا». كانتا تجلن ببصرهن على الرفوف في متجرهما المفضّل عندما توجه إليهما رجل لم ترياه قط من قبل وسأل صديقتها عما إذا كانت ابنة سام باريلي.

أومأت صديقتها برأسها، ولم تكن متأكدة تمامًا ما تفعل مع هذا الغريب المفرط في ودّه.

قال الرجل الغريب: «إن السبب الذي يجعلني أسأل هو أن سام خدمني خدمةً كبيرة منذ بضعة أشهر، وكنت أبحث عن وسيلة لأرد له هذا المعروف».

مدّ يده إلى جيبه وأخرج محفظته وأعطاهما بطاقة ائتمانٍ تجارية. «أود أن أقدّم هذه البطاقة لكما أيتها الفتاتان لفترة ما بعد الظهر. خذاها واستمتعا بوقتكما».

قال ديسبنزا «حسنا، يجب أن اسأل كم كان مقدار المال الذي في البطاقة؟».

أجابته «سبعة آلاف وخمسمائة دولار» وتابعت قائلةً «لكن هذا ليس أفضل ما في الأمر. أفضل جزء هو مقدار المتعة التي حظينا بها، لقد كانت أكثر مما تخيلته بكثير. هل تعلم يا أبتي؟ لقد خلقت هذا الأمر برمتّه باستخدام عقلي».

المزيد من الدليل القصصي

«أنت تؤدي دوًرا على خشبة المسرح التي أنشأتها أفكارك».

- دكتور «**كيربي سوربرايز**»، عالم نفس أميركي.

خلال الحملة الترويجية لكتاب الطاقة المربعة، تعرفت على كتاب يدعى «خدمة الطلب الكونيّة» (Cosmic Ordering Service) من تأليف الدكتورة «ليزلي ويلز» وهي مقوّمة عظامٍ، أجرت مقابلةً معي على محطة راديو تعود ملكيتها لها، وأخبرتني بأنها كانت تمارس هذه المبادئ لعدة سنوات. وادّعت أنها قابلت حبّ حياتها من خلال «الطلب الكوني».

وجب عليّ أن أسأل وقد فتنني الأمر»هل تعلمين أني صحفية؟، فأوضحت أنّ الطلب الكونيّ هو عمليةٌ بسيطةٌ تتمثّل في تقديم طلبٍ للكون حيال أي أمرٍ ترغبه - وظيفةً جديدةٌ أو سيارةٌ جديدةٌ أو في حالة الدكتورة ليزلي، زوج. إنه يشبه إلى حدٍ كبير أن تنوي نيةً، بلغة كتاب الطاقة المربعة.

ابتدعت الكاتبة الألمانية «باربل مور» هذه العملية، وعلّمت الناس تدوين رغباتهم ببساطةٍ، وطلب تاريخ لتقديمها، وإتاحة الفرصة للكون بتدبر الأمر. وأطلقت على هذه العمليّة اسم الخدمة البريدية الكونية، الأمر الذي يشبه طلب الكتب الأكثر مبيعًا من موقع «أمازون». ولكن باستثناء أنها مجّانية وهو الأمر الذي يعجبني بها.

أصبح الطلب الكوني بدعةً رائجةً في إنكلترا عندما قام المذيع السابق لقناة بي بي سي «نويل إدموندس» وهو بمثابة «لاري كينغ» لندن، بالثناء على كتاب «مور» الذي قدّمه له بنفسه والذي حول سيرة عمله بالكامل.

كاننجاح برنامجه الواقعي الذي يدعى «صفقة أو لا صفقة» (Deal or No Deal) هي النتيجة المباشرة لتقديم طلبٍ للنظام الكوني، مثل منزل في جنوب فرنسا وزوجته الجديدة. في

الواقع، كان من المألوف في ذلك الوقت أن يدّعي العديد من الفائزين في برامج الواقع البريطانية أنهم أنّهم قدّموا طلبًا للنظام الكوني.

لم تبدأ موهير، التي واصلت كتابة العديد من الكتب حول الطلب الكوني قبل وفاتها في عام 2010، كمؤمنةٍ بذلك. في الواقع، لقد طلبت «الطلب» الأول لها الذي كان ببساطة إسكات صديقةٍ لا تتوقف عن الهذيان في التفكير الإيجابي. أخيرًا قالت موهير، التي كانت عازبةً في ذلك الوقت: «تقصدين إخباري أنّني قد أجد شريكًا مثاليًا فقط من خلال التفكير الإيجابي؟ سأراهنك على هذا».

لذا كتبت الصفات التي كانت ترغب بتوفّرها فيه، وقدّمت «طلبها» على نحوٍ احتفالي، وحددت تاريخ التسليم، ونسيت كل شيء حول الأمر.

في نفس يوم التسليم الذي طلبته، طلب منها رجل يحمل كلّ صفةٍ من الصفات التي طلبتها الخروج في موعد. لقد تمّ إفحامها لدرجة أنها، وبعد أن دفعت الرهان لصديقتها، واصلت تطالب بوظيفة أحلامها، وكل الأموال التي يمكن أن تنفقها، والقلعة التي تعيش وتعمل فيها «وفي نهاية المطاف حصلت عليها».

وعلى حدّ قولها، «نحن جميعًا نتقدم بالطلب طوال الوقت على أي حال - لكن ذلك يتمّ في أغلب الأحيان على نحوٍ لا واع».

الطريقة

«لم تكن تلك التلميحات الوحيدة التي مفادها أنني على وشك الهجرة إلى عالم جديد».

- **«سو مونك كيد»**، مؤلفة كتاب «الحياة السريّة للنحل».

هذه التجربة عبارة عن دورة تنشيطية، وعملية إحماء لاستعادة شكل تلك العضلات المتجليّة مرّةً أخرى، وتذكير لك بأنك ستحصل من الحياة على كلّ ما تبحث عنه.

يطلق الفيزيائيون على شبكة الاتصال هذه تسمية مجال نقطة الصفر «ما أسميه مجال الإمكانيات اللانهائية، أو (FP)» ويزعمون أنّ كلّ إمكانيةٍ كامنةٍ فيها.

ستبحث على مدار الـ 72 ساعة القادمة بنشاطٍ وحيوية عن «الإمكانيات» الثمانية التالية. ما عليك سوى إبقاء عينيك مفتوحتين واعقد النية على سحبهما إلى إدراكك الواعي. تكمن الفكرة في أنّه بمجرّد قيامك «بطلبها» من الكون، سوف تظهر بنفس الترتيب الذي طلبتها فيه. ومثلما أنّه لا يراودك الشك مطلقًا في أن موقع أمازون سيسلمك لعبة الفيديو المسماة «نداء الواجب» (Call of Duty) الجديدة إلى عتبة دارك، ما عليك سوى أن تثق في أن الأشياء الثمانية التالية تهرع في طريقها إليك:

- ضحكة من الأعماق.
- لعبة من طفولتك.
- أغنيتك المفضلة من أيام المدرسة الثانوية.
- الرقم 222.
- كرة شاطئ.
- مواطن ذو مكانة عالية يرتدي قبّعةً عصرية.
- ابتسامة من طفل.
- لوحة إعلانات تحتوي على رسالة موجهة إليك.

فكّر في الأمر على أنه اصطياد لنابش الفضلات والقمامة، والتي كانت لعبتي الطفوليّة المفضّلة. وبم أنّ دهشة الأطفال واللعب هما إكسير التجلّي سأقوم برفع إثارة التجلّي بأن أعرض عليك حزمةً من نسخ الكتب المدرجة في آخر الكتاب. ستكون هذه العناوين من إصدار دار نشر هاي هاوس (Hay House) والتي لها صلة بالموضوع من نصيب القارئ الذي يرسل إلى موقعي الإليكتروني www.pamgrout.com أفضل صور للأشياء الثمانية التي ذكرتها.

وإن كنت ترغب في جعل الأمر ممتعًا حقًّا، فعليك شراء نقانق أو حبوب الحلوى الهلامية الحمراء «لكي تأخذ الحبة الحمراء» وهو اقتراحٌ حصلت عليه من قارئة اسمها «ماري ساليارس». فهي تحتفظ بحبوب حمراء من الحلوى الهلامية في مرطبان زجاجي على طاولتها، في كل مرةٍ تعيش فيها واحدة من تلك «اللحظات»، تتناول واحدةً من تلك الحبات كتذكير لطيف بأن تختار واقعًا مختلفًا.

■ ■ ■

تقرير المختبر

اللازمة: لازمة الحبة الحمراء.

النظرية: تؤثر معتقداتي وتوقعاتي على ما أستخلصه من مجال الإمكانيات.

السؤال: هل من الممكن أنّي أرى فقط ما أتوقّع رؤيته ؟

الفرضية: إذا قرّرت البحث عن الأشياء الثمانية المدرجة أدناه، سأجدها.

تاريخ اليوم: ـــــــــ التوقيت: ـــــــــ

الطريقة: إذا كانت هذه التجربة معقولة، فهذا يعني أن العالم الكائن هناك سيؤثّر على ما أتوقّع رؤيته. في الأيام الثلاثة المقبلة، سأبحث عن الأشياء الثمانية التالية وأتفحّصها:

- ضحكة من الأعماق
- لعبة من طفولتك
- أغنيتك المفضلة من أيام المدرسة الثانوية
- الرقم 222
- كرة شاطئ
- مواطن ذو مكانة عالية يرتدي قبّعةً عصرية
- ابتسامة من طفل
- لوحة إعلانات تحتوي على رسالة موجهة إليك

ملاحظات البحث: ____________________

____

____

«كلّما بحثت عن التزامن، كلّما أصبحت حياتك أكثر سحرًا.

أنت الساحر الذي يجعل لون العشب أخضر».

– «**روبيرت أنطون ويلسون**»، كاتب أميركي.

إنها تمطر قططًا ومدونات

هل تسدّ معتقداتك مجرى تدفّق وفرة العالم اللامحدودة ؟

«إذا كنت ترغب في العثور على أسرار الكون، فما عليك إلّا التفكير بمصطلحات الطاقة والترددات والاهتزازات».

- «**نيكولا تيسلا**» مخترع أميركي صربي.

أنا أميّةً إلى هذا الحد أو ذاك عندما يتعلّق الأمر بأي شيءٍ كهربائي. فأنا أعرف شكل القابس، وأعرف كيفية توصيله بمقبس الحائط. وفي ما يخص أبعد من ذلك، أنا أفشل بالقيام بأيّ شيئٍ يتعلق بالكهرباء.

لكن توجد أداةٌ مستخدمةٌ في الإلكترونيات تزوّدنا باستعارةٍ جيّدةٍ لفهم لماذا قد تبدو بعض النوايا سهلة التّجلي والأخرى تبدو عصيّةً عليه. يسمى الجهاز بالمقاوم الكهربائي، وكلّ ما يفعله على نحوٍ أساسيّ «معذرةً من كل خبير في الكهرباء بسبب شرحي المبسّط هذا» هو تقليل كميّة التيّار الكهربائي المتدفقة من خلال الدارة. تعمل المقاومات على الحد من عدد الإلكترونات التي يمكنها التدفق بعد نقطة معينة في وقتٍ واحد.

تعمل معتقداتنا عن أنفسنا وعن الطريقة التي يعمل بها العالم كما تعمل المقاومات الكهربائية، إذ أنّها تحول دون تدفق وفرة العالم اللامحدودة. فمعتقداتنا هي المكابح التي توقف تيّار الخير دائم التدفّق.

دعوني أقدّم لكم مثالًا. يعتقد معظم الناس أنّ المال محدودٌ ويتعذّر الحصول عليه. يلعب هذا الاعتقاد دور المقاوم الكهربائي. ومن ناحية أخرى، لا يعتقدون أن الصّحة أو الذكاء محدودان. ولا تعني حقيقة

تمتّعي بصحة جيدة عدم قدرتك على التّمتع بصحة جيّدة أيضًا. كما أن ذكاء ستفين هوكينغ اللامع لا يمنع مات جروينج وستيفن سبيلبرج من استخدام قدراتهما العقلية.

ولكن عندما يتعلق الأمر بالوفرة، فإن الاعتقاد بتوفّر القدر اليسير من الخير المتدفّق هو مقاومٌ هائل، وهو مقاومٌ لتدفق الخير أفضل بكثير من التنغستن، والكربون، والمقاومات الأخرى التي تحظى بشعبية لدى الناس. والمقاوم الآخر ذو الحجم العائلي هو الاعتقاد أنك تعرف أفضل طريقة لتحقيق هدفٍ معيّن. دعونا نأخذ السفر على سبيل المثال، وهو نيّةٌ شعبيةٌ لدى الكثيرين. إذ تعتقد الغالبية العظمى من النّاس الذين أتحدث إليهم أن الطريقة المثلى لكي تصبح مسافرًا عالميًا هي الحصول على وظيفة تمكّنك من جمع ما يكفي من المال والحصول على وقت إجازة لزيارة أماكن ككيب تاون أو مونت كارلو أو حتى دنفر، في كولورادو.

أنا، من ناحية أخرى، لم أكن أحمل أيّة توقعاتٍ بطريقة أو بأخرى. كنت أعرف أن رغبة ملحّةً في السفر تتملكني، لكن لم تكن لديّ أدنى فكرةٍ عن كيفية القيام بذلك. ما كنت أمتلكه كان سبيلًا للاعتراف بأنه ليس لدي أدنى فكرة. كان جليًّا بالنسبة لي أنّني إذا كنت سأتجوّل في جميع أنحاء العالم، فإن خياري الوحيد هو تسليمه للكون. لقد تركت الأمر يمضي تمامًا، وكلّي ثقةً بأنّ الكون كان أكثر ذكاءً وأكثر وفرةً ممّا كنت عليه.

وبدلًا من اتباع نهج «الطريق المتفق عليه» المتمّثل في العمل كعبدٍ بعيدًا عن منزلك وجمع المال ووقت للعطلة، أنا أسافر الآن مجانًا. لقد قادني الكون إلى كتابة الأسفار، وهي مهنةٌ لم أكن على درايةٍ بوجودها عندما صرّحت أولًا بأنني أريد أن أصبح رحّالةً عالمية.

المال؟ من يحتاج للمال؟

في عالم الإلكترونيات، يمكن للمقاومات أن تكون مفيدة بعض الأحيان «إذ يمكنها توليد الحرارة والضوء»، لكن بالنسبة لي، وأنا التي تتوق إلى حياةٍ ملؤها الراحة والنّعمة، فإنني أفضل إبقاء التدفق مستمرًا قدر استطاعتي.

التجربة الثالثة

لازمة سايمون كاول (Simon Cowell)

«أو السبب الذي يجعلك غير قادرٍ على الحكم على أيّ شيء»

الفكرة المعدية: عملي هو الحكم بين الصواب والخطأ، بين الأسود والأبيض.

رؤية العالم 2.0: ليس ثمّة ما هو مطلق؛ فتفكيري فقط هو ما يجعله كذلك.

«لطالما كان الإنسان المشكلة الأكثر إثارة للحيرة».

- «**رينهولد نيبور**»، عالم لاهوت أميركي.

المقدّمة المنطقية

سميت هذه التجربة باسم رئيس هيئة التحكيم في برنامج «أميريكان أيدول» الشهير (American Idol)، الذي رشّحته مجلة «بي في غايد» (TV Guide) لقائمتها التي تحمل عنوان «أنذل الأشرار على مرّ العصور»، لأنّنا عندما نعطي علامات على الصواب والخطأ ونحن يقظين لما نقوم به، فإنّنا نخسر؛ نحن نخنق طاقتنا.

أعلم بأن إطلاق الأحكام يبدو ضروريًا لفهم الحياة بالكامل، ولكن «فهم الأشياء» هو في الواقع مرادفٌ لتفريغها من قوّتها. فبمجرد البدء بتصنيف الأشياء - هذه شجرة بلوط، أو هذا شاب

منحرف، وهذا الشيء الموجود هناك هو أريكة - فإنك بذلك تستثني كل الاحتمالات الباقية وتقتلعها من شرشها كما يُقطع الرأس في فيلم «العراب». فقد تكون شجرة البلوط هذه موطنًا لسنجاب أو مكانًا للاختباء في لعبة الغميضة، وربما يكون جانح الأحداث فنانًا رائعًا، ولعلّ تلك الأريكة سريرًا أو حصنًا لطفلك الذي يبلغ من العمر ست سنوات. فبمجرّد فهم كل شيء، نتوقّف عن البحث عن أي شيء آخر.

قبل كل شيء، تدرس هذه التجربة إيمان المدرسة القديمة بالواقع المطلق. نظرًا لأن لدينا ثلاثة أيام فقط، دعنا نترك المطلقات المحتملة مثل الكون، والآلهة العليا، والفكر الأصلية للعباقرة، وندرس «المطلقات» التي نؤمن بها نحن أنفسنا.

على سبيل المثال، هل هي حقيقةٌ مطلقة أنّك لست جذّابًا في الصور أو محظوظًا في الحب؟ هل هي حقيقةٌ مطلقةٌ أنك لا تكسب ما يكفي من المال أو لا يمكن أن تتخلّى عن علاقتك العاطفية التي يعوزها الحبّ؟ نمتلك جميعً تلك الحقائق: إنّها معتقداتٌ نتشبث بها ونستثمرفيها بغض النظر عن الأدلّة.

كان أحد «الأمور المطلقة» لدي أنني «لست متحدثًة بارعةً أمام العامة. فأنا لا أشعر بالراحة عند الصعود على خشبة المسرح أمام الجمهور». رويت هذه القصة مرارًا وتكرارًا. وأصبح ذلك الأمر تعويذةً بالنسبة لي. لقد سمع كل واحد من أصدقائي هذه قصة «الويل لي» المسكينة ألف مرّة. لكن هذا الأمر ليس أكثر واقعية من الجانب الآخر للحكاية، فأنا بالفعل متكلمة رائعة وملهمة.

في العالم الكمومي، وفي مجال الإمكانيات اللامحدودة، لا تتمتع أية حقيقة بصدق أكثر من أية حقيقةٍ أخرى. فليس ثمة أمورٌ مطلقة، وليس ثمّة حقيقةٌ قاطعة. فتعريفي عن نفسي على أنني متحدثةٌ غرّةٌ هو مجرّد احتمالٍ من الاحتمالات الكثيرة. فهناك احتمال على نفس القدر من الصحة وهو أنّني متحدثةٌ موهوبةٌ. الأمر برمّته يتمتّع بالصّحة، حتى ولو أنني، حتى الآن، قمت بتبني احتمالٍ آخر ورعايته وترديده كأسطوانةٍ مشروخة.

لو أدرس الأمر بمساعدة سيغموند فرويد، ربما سأعثر على الكثير من الأسباب النتي تحملني على تكرار تعويذة «لست متحدثًةً جيدةً». وأحد الأسباب، هو أنني حصلت على التعاطف والتربيت

على الظهر. وكلما كنت أقول التعويذة «مرة أخرى، في أيّ وقتٍ كان يتم فيه التطرّق للموضوع»، كان أصدقائي يعبرون عن رأيهم بي بإخلاصٍ وعن ظهر قلب.

كانوا يقولون: «لكن يا بام أنت عادة مسليةٌ للغاية ومضحكةٌ جدًا فكيف لا تكونين متحدثةً رائعةً»؟ ولطالما كان يغريني القول «المزيد. المزيد».

لذلك كانت تعويذتي تلك تحظى بالقبول والتعاطف كعذرٍ جيدٍ لتجنب شيء لطالما كنت أتوق إلى القيام به.

لكن في كل مرة كنت أكرّر فيها هذه الملاحظات المهينة عن ظهر قلب، كنت أضيف إضافةً كبيرة لتلك الحقيقة المحدّدة. عزّزت هذا الاحتمال، وهو ما جعل الأمر أكثر عسرًا. وبالتالي كلما سارعت في وضع تلك الكتلة الضخمة من الحقائق» جانبًا، كلما بدأت بالاستمتاع بواقع أنّني متحدثةٌ عامةٌ واثقةٌ من نفسها.

حقيقةٌ مطلقة... ليست بالشيء الكثير

«يمكن أن تعاني، ولكن ذلك بسبب المعتقدات الخاطئة فحسب».

- **«ميشيل لونغو أودونيل»**، كاتبة أميركية.

إنّ وجود أشخاص طيبون وأشخاصٍ أشرار، أي أصحاب القلوب البيضاء وأصحاب القلوب السوداء الذين يستحقون التقييد بالسكك الحديدية هو وهمٌ شائعٌ. لقد وصلت لعبة الصواب والخطأ، والفوز أو الخسارة، وأنا أو أنت هذه أبعاد الجائحة.

فمن خلال تقسيم كل شيء وتصنيفه، نقوم تلقائيًا بتقليل احتمالاتنا بنسبة كبيرة تصل إلى 50 في المائة. ومن خلال الاعتقاد بوجود شيء مثل إجابةٍ واحدةٍ صحيحة، فإننا نفقد نصف خياراتنا، ونصف حريتنا الشخصية، ونصف طاقتنا.

ونجد أنفسنا في نهاية المطاف محكومين بالكثير من القواعد.

تُقطّع أوصال قوّة تلك الطاقة القويّة والخفية فتصنّف وتوضع ضمن فئاتٍ، حتى يتم استنزاف طاقتها بالكامل. فمن خلال اللعب في ميدان المعركة هذا، نرسل القوة التي تصوغ حياتنا وتشكّلها

لاستكشاف الأشياء الصغيرة والمثيرة للشفقة. وتسدل أحكامنا الدائمة وتحليلاتنا اليومية ستارةً سميكةً تعزلنا عن حقل الإمكانيات اللانهائية.

إن التمارين الذهنية التي تتطلبها هذه اللعبة أو واحدة أخرى تشكّل مقاومة، وتجعلنا نلوم الآخرين، وتدربنا على النظر إلى أي شيء على أنّه مشكلة. إنّها حرفيًا تحوّل كل شيءٍ في حياتنا إلى عدو لنا. وهي تؤثرحتى على أجسادنا التي نتوقعها تمامًا أن تتحلّل، وتمرض، وتتعفن في نهاية الأمر «على الرغم من أننا نقوم بكل ما نستطيع لتأجيل ذلك».

ترتكز رؤية العالم 1.0 على الاعتقاد بأن كل شيء يحاول النيل منّا: البيئة، والسياسيون، وطعامنا، وأجسادنا «والتي نجري عليها فحوصًا منتظمة سنوية بحثًا عن جوانب الخلل التي حلّت بها»، والبلدان الأخرى، وحتى الأشخاص الذين يحبّونا والذين تمّ تحذيرنا أنه ينبغي أن نعاينهم عن قرب كي نكتشف تلك الإشاراتِ التي تدلّ على أنهم في الواقع ليسوا كذلك.

كلّ تقريرٍ إخباري، وكلّ لجنة، وكلّ خطابٍ سياسيٍّ، وكلّ كتابٍ للمساعدة الذاتية يعتمد على افتتاننا واقتناعنا الذي لا حدّ له بعبارة «ما الخطب». نحن نتناول حبوب الدواء، ونشتري مشروبات الطاقة، ونتخذ وضعيات اليوغا التي تتطلب منّا أن نلوي أجسادنا، ونرتّل الأناشيد، ونتأمل، ونصلّي لإلهٍ غامض وذلك في بحث لا طائل منه لتصحيح الخلل في حياتنا أو بحثًا عن ذلك الخطأ الذي حذّرونا من قدومه.

تحفل كتب التاريخ بسرد قصص رهيبةٍ عن الحرب والمجاعة والاضطرابات السياسية. وكما سأل باتش آدمز الطبيب الأميركي الذي كان مصدر إلهام للفيلم المسمّى باسمه، ذات مرةٍ على نحوٍ حكيم «أين فصل الفرح؟».

نرى فقط ما علّمونا أن نراه

«ليس الأمر االعادي هو ما ينبغي أن تصبو إليه، بل هو شيءٌ ينبغي الابتعاد عنه».

- «**جودي فوستر**»، ممثلة أميركية.

هل من الممكن أن نكون من خلال المعالجة والتحليل والعمل بجدٍّ لتذليل كلّ هذه الصعاب نمنح هذه المشاكل القدرة على أن تتحكّم بنا؟ هل من الممكن أن يؤدي بذل مثل هذه الجهود الشاقّة

«لتجنّب» زوالنا المحتوم إلى تسهيل الزوال ذاته الذي نأمل في تجنبه؟

ما تقترحه هذه التجربة هو أن خوفنا الّذي هو في غير مكانه هو الذي يمنح القدرة لهذه الهستيريا ويوجهها. وإنّ ثقافتنا التي عمرها 5000 سنة والتي تركّز على حكم العوز، والقيود، والكآبة قد أعمت بصرنا عن الخير البسيط الذي لا يحول ولا يزول والذي طالما كان يصبّ في مصلحتنا.

أثناء الاثنتين وسبعين الساعة القادمة سأطلب منك أن تتخلّى عن ألقابك وأن تخلع درعك وأن تأخذ لمحة خاطفة عن طاقة الحياة المستدامة التي تجري في عروقك، والتي تعتني بك، وتزوّدك بكل احتياجاتك.

ما هي قصتك يا بهاء الصباح؟

«لم يقل مارتن لوثر كينغ الابن على الاطلاق: لدي شكوى».

- **«ميشيل بيرنارد بيشويث»**، كاتب وقس أميركي.

جميعنا لدينا حكايات لنرويها. ونحن نعيد سرد الحكايات لأي شخص قد يصغي إلينا مثلنا مثل الأخوين غريم.

- «أواجه صعوبة في النوم».
- «أكره التمارين الرياضية».
- «لم أكن إنسانًا منظمًا على الإطلاق».

لم تعد هذه الحكايات صحيحةً أكثر من نقيضها أو حتى من مجموعةٍ من قصص أخرى «إلّا بقدر تكرارك لها وجعلها بطاقة التعريف الخاصة بك».. بعض حكاياتنا تفيدنا فعلى سبيل المثال، قصّةٌ أخرى من قصصي «وأختار التمسك بها».

إنني كاتبةٌ لامعة. إذ مكنّني إضفاء وزن على تلك القصة من خلال تكرارها على مسامعي وتعزيزها من كتابة سبعة عشر كتابًا، والحصول على مهنة القيام بما أحب.

نحن بفعل تكرارنا للقصص مرارًا وتكرارًا، نخلق مساراتٍ عصبيةٍ في الدماغ تعزّز تلك الحقيقة.

الحياة خيارٌ مزدوج

«التقاطع الكمي. ادخل في كلا المسارين».

- «لافتة على الطريق»، تمّت مشاركتها على موقع فيس بوك.

تختلف الحقيقة اختلافًا كليًّا تبعًا للشخص الذي نتحدث إليه. فبعض الناس يدخّنون طوال حياتهم ولا يصابون بسرطان الرئة، وبعضهم يستهلك سعراتٍ حراريةٍ لا حصر لها، ويلتهمون الغلوتين وكل ما هو «ضار»، وتبقى أجسادهم كجسد «كيت موس». وبعض الأشخاص يقرأون كتبًا كهذه من دون أن يتوصلوا إلى نتيجة في حياتهم.

لقد تعلّمت «عدم وجود حقيقةٍ قاطعةٍ» عندما كنت في مدرسة الصحافة. فأستاذتي الأولى في كتابة التقارير وفي سعيٍ محمومٍ منها لتزويدنا بتجربة من الحياة الواقعية أعدّت لنا نحن المراسلين الصحفيين الناشئيين، أحداثًا ووقائعًا إخبارية كي نقوم بإعداد تقارير عنها. وعلى الرغم من أن العقيدة الأولى للصحافة هي الموضوعية وأننا قد تعلّمنا أن التحيز من أي نوع كان هو ضيفٌ غير مرحبٍ به، إلا أنّ التقارير التي قدّمناها كانت مختلفةً اختلاف آراء الرئيسين باراك أوباما وفلاديمير بوتين.

وكنت أفكر، هل رأيتَ حقًا الحدث نفسه الذي رأيته أنا؟

ما من إجابةٍ واحدةٍ صحيحةٍ

««إذا كانت الحقيقة تختلف من شخصٍ لآخر، فهل يمكننا الحديث عن حقيقة مفردة، أم لا ينبغي علينا الحديث حقًّا عن حقائق متعدّدة؟ وإذا كانت هناك حقائق متعددة، فهل بعضها أكثرصحّةً ... من البعض الآخر؟

- «**فيليب ك. ديك**»، كاتب خيالٍ علمي.

المعتقد هو مجردّ فكرةٍ نواصل التفكير فيها مرارًا وتكرارًا. فنقرّر كيفيّة سير الأمور ونمضي قدمًا في بذل قصارى جهدنا لإثبات تلك النتيجة. فما الذي سيحدث لو أننا وبدلًا من البحث الحثيث عن الإجابة الصحيحة اعترفنا بأنه ليس ثمّة ما هو عالمي.

بتنازلنا عن فكرة الحقيقة المطلقة، نصبح غير مضطرين للدفاع عن مواقفنا أو البحث من دون هدف عن شخص نلقي عليه اللوم. وبمجرّد توقفنا عن محاولة سحق الحياة في صندوقنا الصغير الأنيق الذي يحتوي على الصواب والخطأ، يمكننا استخدام هذه الإمكانية لخلق ما نريد.

غالبًا ما يبدو اختيار عدم الحكم غير مريح. فكلّ شيء في رؤية العالم 1.0 ينادي بأهمية إيجاد الواحد: الشريك الوحيد المناسب، والمسار المهني الوحيد الصحيح، ونمط الحياة الوحيد الصحيح. وهذا لا يمارس ضغوطًا هائلة علينا «يا إلهي، ماذا سيحصل لو ارتكبت خطًأ؟ وماذا سيحدث لو اخترت الإجابة الخاطئة؟» بل إنّه أمرٌ خاطئٌ على نحوٍ جلي. ففي عالم فيزياء الكم، توجد ملايين الإجابات الصحيحة.

عندما نعتقد بوجود إجابةٍ واحدةٍ صحيحةٍ، يتملكنا السخط تجاه أولئك الذين اختاروا الإجابة الخاطئة على نحوٍ جليّ. وبمجرّد إدراكنا لوجود إجاباتٍ صحيحةٍ مختلفةٍ لكلّ شخصٍ، يمكننا التوقف عندها عن إطلاق الأحكام، ويمكن أن نكون أكثر مرحًا، وأكثر مرونة، وأكثر انفتاحًا على مجموعة من الإمكانيّات القويّة.

دليل قصصي

«ما عليك إلا أن تغيّر رأيك بشأن ما تريد رؤيته، والعالم بأسره سيتغيّر تبعًا لذلك».

- من كتاب دورة في المعجزات.

كانت ميشيل لونغو أودونيل (Michele Longo O’Donnell)، وهي ممرضةً مجازةٌ في سن الخامسة والعشرين، ومؤلّفة كتاب «عن القردة والتنانين» (Of Monkeys and Dragons) تعمل في واحدةٍ من أولى وحدات العناية المركّزة للأطفال في البلاد. كانت متزوّجة من طبيبٍ بيطري خدم في فيتنام، ولديها ابنة تبلغ من العمر عامين، وكانت حاملًا بطفلها الثاني. ولأنه كان قد تمّ استئصال كليتها اليسرى المتقلّصة عندما كانت أحدث سنًا، اعتقد الأطباء بأن كليتها اليمنى كانت محمّلةً أكثر من طاقتها فقرّروا تحريض الولادة عمدًا عن طريق إعطائها دواءً ليبدأ المخاض.

تسبّب خطأ في حساب موعد ولادتها، بولادة ابنتها لارا في الشهر السابع من الحمل، وقد بلغ وزنها ما يقارب الكيلوغرامًا فقط.. وبعد 24 ساعة من بدء الحقن الوريدية، نُقلت الطفلة الصغيرة التي كان لون جسمها أرجوانيّا ولم تكن تصدر أي حركةٍ أو صوت إلى مكانٍ آخر. شخّص الأطباء

أنّها كانت مصابة بما يعرف بمرض الغشاء الهياليني. إذ لم تكن قادرةً على استنشاق الهواء أو الحفاظ على انتفاخ رئتيها. لقد توقّف قلبها عن العمل خمس مرّاتٍ في الليلة الأولى. وعلى الرغم من أن نسبة الأكسيجين التي ضُخّت إلى رئتيها بلغت 100 %، إلا أنها لم تكن كافية لتصل إلى كليتيها ودماغها. فقديما في العام 1970 كان الرضّع الذين يعانون من هذه الحالة لا يملكون أية فرصة للبقاء على قيد الحياة.

ولكن عندما جاءت كبيرة الأطباء المقيمة في فيتنام في صباح اليوم التالي لطلب إذن بالتوقف عن العلاج، حدسٌ ما داخل ميشيل أخبرها أن كل شيء سيكون على ما يرام. فعلى الرغم من أنها كانت تعرف، كممرضة مارست مهنة التمريض منذ ست سنوات، أنّ التخلّف العقلي الحاد كان نتيجة للحرمان من الأكسجين، إلا أنها رفضت منح الإذن لسحب القابس.

وقالت: «كان الأمر كما لو كان هناك شخصان يسكنانني. أحدهما كان حطامًا عاطفيًا، كان نفسي التي يعتريها الخوف. هذه الشخصية كانت تدفعني للجنون. فقد كنت أتصل كلّ ساعة بالمختبر للاطّلاع على نتائج تحليل الدم. وعندما تسللت لرؤيتها ذات مرّة، كانت ذراعيها ترفرف في الهواء وهي تكافح كي تستنشق الهواء.

لكن في المقلب الآخر، كانت تلك الشخصيّة الثانيةالتي تمتلك قناعةً عميقةً في إمكانية الكم بأنّ «كلّ شيءٍ سيكون على ما يرام».

هجرها زوجها بعد يومين، ولمدة سنتين طويلتين، وبعد أن خرجت لارا أخيرًا من وحدة العناية المركّزة، أسست أودونيل حياة لها مع ابنتها، من دون أن «تضع في حسبانها» ولو لمرّة واحدة احتمال التخلف العقلي أو التخلي عن احتمال أن الشفاء لا يزال ممكنًا.

قالت: «شعرت من أعماقي أنه كان من الأهميّة بمكان ما ألّا أسمح لذلك الاحتمال أن يصبح جزءًا من حياتنا. قد يكون هذا ما يتعيّن علينا التعامل معه، لكنّه لن يصبح هويتنا».

بالطبع، يجب عليك التعامل مع المشاكل إن هي ظهرت للعيان. ولكن ليس من الضروري السماح لها بأن تصبح هويتك بالكامل. فبغض النظر عن الكيفية التي يبدو فيها الأمر، أنت لا تزال كاملًا وتامًا وسليمًا. فالتركيز على المشكلة هو بمثابة التشبث اللاشعوري بها، وعدم السماح مطلقًا بإمكانية التحرّر منها. ثمّ هناك فرقٌ بين التعامل مع ما عليك التعامل معه وبين تشييد ضريح له.

عندما بلغت لارا من العمر ما يقارب العامين، سنّدتها أودونيل ذات مرّة من وركها وكانت تستعد لإطعامها البسكويت (cracker)، كما كانت قد فعلت عدة مراتٍ من قبل، ولكن لارا - التي لم تعر انتباهًا البتة كانت تعيش بشكل أساسي كما أخبر الأطباء النباتيون أودونيل أنها ينبغي أن تعيش- ابتسمت لأمّها، هذه المرّة وتوصّلت إلى أن تأكل هي بنفسها قطع البسكويت تلك. تحسنت لارا سريعا بعد ذلك وكبرت لتصبح محاميةً وقد عملت لاحقًا مع مدعي عام ولاية تكساس.

كما تقول ميشيل الآن، «عليك أن تنأى بعقلك عن مسألة إتاحة الفرصة لأيّة حقيقةٍ في أن تصبح هويتك».

الطريقة

«إن حالة الجهل التي نعيشها تخنق الحالة الأبدية والسعيدة والطبيعية».

- **«سري رامانا ماهارشي» (Sri Ramana Maharshi)**، زعيم هندي.

ستختار في هذه التجربة قصة قديمة وتقوم بتغييرها. ستأخذ حقيقةً تعتقد أنّها حقيقةٌ مطلقةٌ وستبحث بنشاط عن نقيضها التام.

أعلم أنّك تفكّر في شيءٍ ما. وإذا لم يكن الأمر كذلك، فرّبما تقدّم لك بعض الأفكار الخاطئة التي اعتدت أن أكررها عن نفسي «والتي أعدت كتابتها منذ ذلك الحين، شكرًا جزيلًا» القليل من الأفكار:

- لا أشعر بالراحة في الحفلات.
- لم أكن يومًا بارعةً في العلاقات.
- أعاني في بعض الأحيان من الاكتئاب.

لا يهم ما تختار حقًا. ببساطةٍ، يجب أن يكون ما تختاره شيئًا قلته عن نفسك واعتقدت به مرارًا. اختر هوية تقلدتها كما ترتدي بنطلون الجينز المفضل لديك.

حسنًا، الآن بعد أن اخترتها، ستعيد كتابتها. وخلال هذا الإطار الزمني الذي يبلغ اثنتين وسبعين ساعة، سوف تبحث عن دليل على هذه الحقيقة الجديدة. سوف تبحث بنشاط عن جميع العلامات - أي شظايا أو قطعٍ فخاريّة - التي هي على عكس هذا الكلام الذي كنت تعتقد به حتى الآن.

تشبه طريقة عملها لعبة «مرحبا، بوب»

«تخلّ عن اعتقادك بالحرمان».

- من كتاب دورة في المعجزات.

عندما كنت في الكلية، كانت لعبة «مرحبًا بوب» (Hi, Bob) تتمتّع بشعبية. كانت هذه اللعبة تقوم على شرب الكحول. وبالطبع في تلك المرحلة كان كل شيء بمثابة عذر فقط من أجل تلك النوع من الألعاب.

كانت لعبة شرب الكحول منتشرةٌ في مساكن الطلبة والطالبات والنوادي النسائية وشقق الكلية في جميع أنحاء أمريكا كل ليلة كان يتم فيها عرض المسلسل الكوميدي. (The Bob Newhart) سأخبرك بعض التفاصيل عنه في حال أنّك لم تشاهده من قبل. لقد قام ببطولة هذا المسلسل الكوميدي الشهير الذي يعود لأواخر السبعينيات ممثل كوميدي جامد الوجه لعب دور الطبيب النفسي بوب هارتلي. كان يدخل عددٌ كبيرٌ من المرضى إلى عيادته ويخرجون منها، وبالطبع كانوا يقولون، كما يقول الناس، «مرحبا بوب!» في كل مرة كان يقول فيها أي شخص - سواء أكانت زوجته أو سكرتيرته أو إحدى الشخصيات العديدة المحبوبة التي قصدته للحصول على استشارة - تلك العبارة المثيرة، كنّا نردّدها نحن المشاركين بصوت عالٍ ونتناول جرعةً كبيرةَ من البيرة.

ولكن لم يسعنا الانتظار لسماع عبارة «مرحبًا بوب» مرةً أخرى، لقد كنّا نجلس على حافة مقاعدنا، كحالتك تمامًا أثناء بحثك بنشاط عن دليل يخالف عقيدتك التي اعتنقتها لوقتٍ طويل.

تقرير المختبر

اللازمة: لازمة «سايمون كاول».

النظرية: ليس ثمّة ما هو مطلق؛ تفكيري هو ما يجعل الأمر كذلك.

السؤال: هل من الممكن أن تكون كلّ التصنيفات التي أصنّف نفسي بها، وجميع المعتقدات التي اعتنقتها بشأن من أكون، هي مجرد سرابٍ قمت بتدعيمه على نحوٍ خاطئ انطلاقًا من سنوات الإيمان بصحتها؟

الفرضية: إذا غيّرت اعتقادًا راسخًا عن نفسي، فسوف أجد نفس القدر من الأدلة لدعم هذه الحقيقة.

الوقت المطلوب: اثنتان وسبعون ساعة.

تاريخ اليوم: ______ التوقيت: ______

الموعد النهائي لتلقي الإجابة: ____________

الطريقة: سأختار إحدى القصص العديدة التي طالما اعتقدت بها عن نفسي وسأمضي ثلاثة أيام في معرفة ما إذا كان نقيضها صحيحًا تمامًا أم لا.

ملاحظات البحث: ________________

____

____

«*استيقظ مترقّبا*».

- «**كريستين بارانسكي**» (Christine Baranski)، ممثلة أميركية.

العوز سرابٌ: أفضل ثلاثة استراتيجيات لبلوغ الأرض المقدسة

«استفد من الإمكانيات».

- «مايك دولي» (**Mike Dooley**)، كاتب أميركي.

دفع مخرج فيلم «كينغ كونغ» (King Kong) لبيتر جاكسون عشرين مليون دولار لقاء السيناريو. أما أنت فإنك لا تتقاضى أجرًا لتأليف دراما، لذا آن أوان كتابة نصٍ مختلف وإليك السبيل إلى فعل ذلك:

1. امنح نفسك جائزة أوسكار لأفضل «دراما» صنعتها حتى الآن. إن حقيقة أن لديك القدرة على إبداع «قصةٍ مقنعةٍ» عن العوز والكفاح في عالمٍ يطفح بالجمال والوفرة هو إنجازٌ بحق. والمؤثرات الخاصة التي وظفتها لمعاينة سخاء الكون الذي لا حدّ له تحرف العقل عن مساره. قم بالإنحناء احترامًا واسأل نفسك «إن كنت ناجحًا إلى هذا الحد في خلق الألم والانفصال «وصدقني نحن جميعًا نستحق ميداليات ذهبيةً لذلك»، فماذا أيضًا يمكنني أن أقوم به بقليلٍ من الخيال؟».

2. استخدم المشاعر كوقودٍ للإنطلاق. فحالما تدرك بأن كل شيء هو من صنع يديك، يمكنك استخدام هذا الشعور القوي لدفعك إلى قصةٍ مختلفةٍ. السبب الوحيد الذي يجعلك عالقًا في دور البطولة في البرنامج الذي عفا عليه الزمن - إذ كان من المفترض أن يتم إبطاله في 1998 عندما توقف بث مسلسل ساينفيلد - هو أنك نصبت خيمةً ونسيت كليًا بأنه يوجد الكثير من الأبعاد الأخرى على الخريطة. ولأنك تعزف بلا نهايةٍ على وتر المكان الذي أنت فيه، وعلى وتر ما هو خاطئ،

فإنك تكون قد غرزت الأوتاد. تستطيع في أي وقتٍ من الأوقات الانتقال إلى موقعٍ جديدٍ، وإلى قصةٍ جديدةٍ، وإلى حقيقةٍ مختلفةٍ.

3. اضْفِ على الأمر نكهة. قد لا يعجبك موقع خيمتك الحالي، ولكن ما من حاجةٍ لإخبار العالم بذلك. فبصرف النظر عن المكان الذي تخيّم فيه، توجد دائمًا نعمٌ ومعجزاتٌ بالقرب منك. وبدلًا من التذمّر من السيناريو، ومن موقع التخييم، ومن الحياة التي تعيشها حاليًا، ركّز على كل شيء يسير على نحوٍ صحيح. فبمجرد أن تبدأ باستخدام قوى الليزر الفائقة لديك للحصول على الإمكانيات والمعجزات والبهجة، فإنك تجد نفسك فجأة في مرحلة جديدة تمامًا، وتقبل جائزة أوسكار جديدةٍ تمامًا.

التجربة الرابعة

لازمة

«أنا أحب وأنا أعرف ذلك»

«أو لا وجود لـ «هُمْ»»

الفكرة المعدية: أنا وأنت ضد العالم «ولست متأكدةً من موقفك»

رؤية العالم 2.0: أن أكون في حالة حبٍّ مع الجميع ومع كل شيء يجعلني على توافقٍ وتناسقٍ مع حقل الإمكانيات.

«كل شخصٍ هو إلهٌ ينطق. لم لا تكون إذا مهذبًا وتصغي؟».

- «**دانيال لادينسكي» (Daniel Ladinsky)**، حافظ، ترجمة الشاعر الأميركي.

المقدّمة المنطقية

ستثبت في هذه التجربة أنّك تحبّ الجميع بالفعل - لكنك لا تعرف هذه الحقيقة. وستثبت أن أي شخص تحجبه عن قلبك ليس سوى صورة ثلاثية الأبعاد قمت بإنشائها لعرض جزء من نفسك كنت قد قمت بالتخلي عنه.

بوسعي الآن سماع أصوات الاستهجان، ورؤية قشور الموز التي تنتظر الرمي.

تحتج قائلًا «محالٌ أن أحب رئيسي. وسأشعر بالدهشة لو كان بوسع زوجته تحمّله».

أو ...

«لا أحبُّ حماتي. فهي تجعل أسامة بن لادن يبدو كهرةٍ مدلّلة».

عندما ننتقل إلى رؤية العالم 2.0، سيتعين علينا الاعتراف بحقيقة أننا في أي وقت نشعر فيه بالخوف أو نشعر فيه بالألم أو المرض أو نطلق حكمًا على أحد هذه الصور ثلاثية الأبعاد الكائنة هناك، فإنّنا لا نكون «في حالة تناغم» مع مجال الإمكانيات إذا جاز التعبير. لأن هذا هو المكان الذي يحدث فيه كل السحر، وكلما أسرعنا لنتماشى ونتوافق مع حقل الإمكانيات، كلما أسرعنا في الوصول إلى المتعة والفرح.

فمصدرنا «سواء أكان حقل الإمكانيات، أو الله، أيا كان الاسم الملعون الذي تود أن تطلقه عليه» يحب الجميع ويحب كل شيء. إن حقل الإمكانيات، في الواقع، مثل فتاة مراهقة تعتقد أننا مغني البوب، جاستين بيبر (Justin Bieber). إنه يحبنا حتى عندما نرقص مع المتعريات، ونلعب كرة بيرة ونحن عراة، ونفصح على نحوٍ غبي عن كلّ ثروتنا، وهو أمر يمضي فيه المراهقين الشباب المعجبين بمغني البوب بيبر وقتًا صعبًا في فهمه. وهذا يشبه تمامًا عدم قدرتنا على استيعاب مدى حب المصدر لنا. فالمصدر، في الحقيقة، يرانا تمامًا كما نحن - كرات عملاقة ومباركة من الحب - حتى عندما نكون وضيعين أو كثيري الانتقاد أو حتى عندما نعتبر حمواتنا نسخةً عن أسامة بن لادن. وهذا الأمر يحفزني على الإشارة إلى أن ليس ثمة ما هو خطأ على نحوٍ متأصل في تصور حماتك على أنها أسامة بن لادن. ولكن إليك السبب الذي ربما يجعلك لا ترغب في ذلك. فعندما ننظر إلى الآخرين «هذه الصور المجسّمة التي نحسب أنّها أناسٌ مستقلون» على أنّهم أقل كمالًا، فإننا بذلك لا نتماشى مع حقل الإمكانيات اللامتناهي. وبذلك نسد منافذ خيرنا.

كل ما نراه هو صنيعة أجهزة الإسقاط في أدمغتنا. إنه لمن المغري الاعتقاد أن حماتك العجوز الكريهة والوضيعة ماثلةٌ هناك، ولكنها تعيش في وعيك الخاص. وهي ببساطةٍ تلعب دورًا رئيسًا في الميلودراما الخاصة بك. لأنك أنت أعطيتها دورًا في المسرحية التي تمثّل «هناك»، لذلك لست مضطرًا للاعتراف بهذا الجزء من ذاتك الذي قد ينال جائزة الأوسكار لأفضل أداءٍ مثّله غول..

تدور النكتة الحقيقية عن أشباه بن لادن الموجودين في العالم لأنهم صدقوا قصة الأنا. فهم يستثمرون كميات سخيفة من الطاقة في قصةرؤية العالم 1. 0 تبًّا «لحياتي» (F--k My Life). يتمثل عملنا وفقًا لتلك القصة في تحديد المشكلة ثم اقتفاء أثر كل شيء بمفرده للتعرّف عليه. كما يتمثل في معرفة مصدرها ومعرفة السبب الذي يجعلها تسكننا ومعرفة الشخص الذي ينبغي أن

نلومه. قد ننطلق بمجموعة دعم وموقع ويب ونصبح متورطين عل نحوٍ فعّال بمشكلة للحد الذي تصبح فيه تلك المشكلة جزءًا من هويتنا. ولكن في «كره المشكلة» واستثمار حياتنا في القضاء عليها، فإننا نعطيها قوة أكثر مما تملك فعليًا. ولكن في «كرهنا للمشكلة» واستثمار حياتنا في القضاء عليها، فإننا نمنحها قوة أكثر من القوّة التي تملكها فعليًا.

حطّموا تلك الجدران

لا بدّ من وجود شيء ما يجمع شتات الأمر. أنا أصلي لإيلمر، آلهة الصمغ اليونانية».

- «توم روبينز» **(Tom Robbins)**، مؤلف أميركي.

لو سبق لك وقمت بتثبيت خرطوشة حبر نفاثة في الطابعة «وأنا أعلم أنك قمت بذلك لأن تلك الخرطوشة تحتاج إلى استبدال بعد كل 50 صفحة أو ما يقارب ذلك»، كنت ستلاحظ من دون شك رسالة التثبيت الموجودة على شاشة جهاز حاسوبك، تلك الرسالة التي تطلب منك مطابقة ما يصل إلى خمسة أو ستة خطوط أفقية. يُطلب منك اختيار أيٍ من هذه الأمثلة الستة يوفّر أفضل محاذاة وتناسقٍ مع الحقل. والفكرة هي أنه إذا تمّت محاذاة رؤوس الطابعة بشكل صحيح، فستحصل على نسخة أكثر وضوحًا.

ينطبق المبدأ نفسه على حياتنا اليومية. فعندما نتماشى على نحوٍ صحيح مع مجال الإمكانيات اللانهائية، لن يكون هناك مقاومة. وليس ثمّة مايمنع الحبر «أو، في حالتنا، الحب والفرح» من السيلان. وعندما تصطف نافثات الحبر بالشكل المناسب، يجري كل شيء بسلاسة، ويعمل كل شيء على نحوٍ صحيح.

الأمر الذي يدعو للأسف هو أن معظمنا يمضي جُلّ حياته خارج حالة المحاذاة. فبدلًا من غناء أغنية لويس أرمسترونغ «إنه عالم رائع»، وتدريب أنفسنا على الحب والتوقعات الإيجابية، إننا نقوم بتقطيع أوصال «الشيء الموجود» الواضح.

يأخذ استنتاجنا المنحى التالي:

- «كن لطيفًا معي ومن ثم سأفكر في أن أحبك».

- «توقف عن التحامل على حزبي السياسي ومن ثم يمكننا تجاذب أطراف الحديث».

- «أرني النقود، ومن ثم سأشعر بالفرح».

ولكن الأمور لا تسير على هذا المنوال. إنك بهذا لا تتناغم مع حقل الإمكانيات.

يمكنك التناغم والتماشي مع حقل الإمكانيات من خلال محبتك لكل شخص، ورؤية «وجه الإله» في كل شيء، والشعور بالسعادة، وأن تكون فرحًا في كل الأحوال. وبدلًا من أن تترك «الحقيقة الجلية» تملي وتفرض عليك مشاعرك، اتّفق مع حقل الإمكانيات، الذي لا يعرف شيئًا سوى الحب والسلام والرضا التام.

عندما تستمر في التذمر من حقيقة أن فلان وعلّان لا يحسن التصرف، فإنّك تحرم نفسك من حالة التناغم تلك. إن حقل الإمكانيات ليس سوى حبٍّ نقي، وعندما تنهمك في توثيق ومناقشة «الحقيقة الجلية»، يكفي أن نقول لك حينها، أنك لست متناغمًا تمامًا. هل هذه كل النوايا التي تريد إظهارها في حقيقة الأمر؟ فبمجرد أن تتناغم مع حقل الإمكانيات، سيظهر كل شيء يمكن أن تحتاجه أو تريده على الفور. ليس ثمّة مقاومة البتة. وفي الحقيقة، الانسجام والتنوّر، كلمتان مترادفتان وشائعتا الاستخدام في الحلقات الروحية. فحالما تنسجم مع حقل الإمكانيات، ستنال كل شيء. نعم كل شيء.

لذلك أكرّر القول إنّ أفضل طريقة لضبط خرطوشة حبرك هي محبة هذه الصور ثلاثية الأبعاد. إنّ مسألة «الحقيقة» الجلية هي أمرٌ عفا عليه الزمن. لذا تجاهل ما لا يرضيك. لقد انقضى. لقد أصبح من التاريخ. وسوف يتوقف عن الوجود بمجرد أن تقوم بضبط نافثات حبر الحب والفرح.

«سبب آخر يحملنا على الصراخ «هللويا!»

«يفتح الامتنان قفل امتلاء الحياة. إذ أنّه يحول ما نملك إلى ما يكفينا وأكثر، ويحول الرفض إلى القبول، والفوضى إلى نظام، والعماء إلى وضوح. كما يمكنه أن يحول الوجبة إلى وليمة، والمسكن إلى بيت، والغريب إلى صديق.

- «**ميلودي بيتي» (Melody Beattie)**، مؤلفة كتاب «أنت مستقل بعد اليوم» (Codependant No More).

إنه لأمرٌ بالغ السهوله أن تشعر بالامتنان عندما تجري رياح أشرعة حياتك بما يشتهيه طريقك. ولكن ماذا عن الأوقات التي «يبدو» فيها أن الرياح تجري بما لا تشتهي السفن؟ ماذا عن الأوقات التي «يبدو» فيها أن الرياح تجري عكس مساري؟ قل «هللويا!» في جميع الظروف.

فنحن لا نرى بأدمغتنا المحدودة التي يبلغ حجمها حجم حبة البازلاء الصورة الكلية دائمًا. إن الأمر أشبه ما يكون بالوقوف وأنفك مثبت على لوحة نقطية. الأمر الذي سيجعلها تبدو كما لو أنها مجموعة من النقاط فحسب. ولكن عندما تتراجع وتنظر مرة أخرى بامتنان، ستصبح لوحة جورج سورات (Georges Seurat) التي تحمل اسم «بعد ظهر يوم الأحد في جزيرة لا غراندي جاتي» (A Sunday Afternoon on the Island of La Grande Jatte).

سردت لي جيل لين غودوين (Gail Lynne Goodwin)، مؤسسة موقع InspiremeToday.com، قصة توضّح هذا الأمر تمامًا. إذ رتّبت هي وبعض صديقاتها لنزهةٍ مع صديقة أخرى. وفي نهار ذلك اليوم، استيقظت إحدى الصديقات لتجد ابنتها وقد أنهكتها الحمى. اتصلت بصديقتها جيل، متذمرة من حظها العاثر. ولكن أجابت جيل بطريقتها المعتادة قائلةً: «هذا أمرٌ رائع!».

قالت صديقتها «كلا، أنت لم تسمعينني، فأنا لن أكون قادرةً على الذهاب اليوم».

قالت جيل مجدّدًا: «هذا أمرٌ رائع!» وذكرتها بأنها كانت بحاجةٍ لبعض الوقت لمراجعة بعض الأوراق المهمة وأن هذا التأخير المفاجئ منحها فرصةٌ لذلك.

قامت صديقتها بشكرها على التذكير ولم ينتهي المطاف بها بقضاء يومٍ حافلٍ بالفرح مع ابنتها، بل ومن خلال بحثها على شبكة الإنترنت وجدت صدفةً المنزل الذي كانت تشتهي الحصول عليه على مدى ثلاث سنوات. كان سعر بيت الأحلام هذا من قبل أكثر بكثير من قدرتها على الدفع ولكن في هذا اليوم، وبينما كانت تعالج الإحباط الناجم عن فشل مخطط السهرة مع صديقاتها، كان «منزلها» الذي كانت تحلم به قد وضع في المزاد للبيع بربع سعره الأولي.

كما قالت جيل، «لقد أبرَمَت الآن عقدًا لشراء بيت أحلامها».

إذا، مهما كانت أحكامك التي تطلقها حول حياتك، دائمًا قل «هللويا!».

وكن ممتنًا للغاية بأن كل شيء يجري، إنما يجري لمصلحتك.

هذا أفضل شيء يحدث معي على الإطلاق

«الكون أكبر من نظرتنا له».

- «هنري دافيد ثورو» (**Henry David Thoreau**)، فيلسوف ومؤلف أميركي.

عندما تصبح قادرًا على القول «هذا أفضل شيء يحدث لي على الإطلاق» عن كل ما يحصل خلال مسيرة حياتك، فهذا يعني أنك في انسجامٍ مع حقل الإمكانيات. فمعظمنا منهمكٌ الآن وإلى حدٍّ بعيد بالقضايا والمشاكل. والنموذج القائم حاليًا مبنيٌّ، حجرًا إثر حجر، من القيد، والمعاناة، والألم.

إن قضايا العجز، والألم، والمعاناة ليست أكثر من تفسيراتٍ خاطئةٍ. الأمر أشبه ما يكون بفهم حديث على أنه باللغة السواحلية في وقتٍ نتحدث فيه بالإنجليزية. لقد ضاعت الحقيقة المطلقة في الترجمة.

وإليكم مثالٌ واحد وهو تعرّض منزلك للطوفان- وهي ليست إضافة محببة لقائمة رغباتي القديمة. ولكن هذا ما حصل بالضبط لإحدى صديقاتي التي تمتلك منزلًا في ليونز، في ولاية كولورادو. ففي صيف عام 2013، أزالت الفيضانات نصف البلدة الأمر الذي لم يجعل جمعية «أليس هذا مروعًا» تتصدر عناوين الصحف الوطنية الكبرى فحسب بل إنها قلبت عالي البلدة سافلها، مبرزة الحب الذي لطالما كان موجودًا، ولكنه متنكّرٌ في زي الحقيقة اليومية.

غالبًا ما تكون المشاكل، والألم، والكوارث بمثابة حجر الرشيد لإتقان لغة الحب. ففي الواقع العادي «رؤية العالم1.0»، نحن غالبالا نسمع الحب. وعقولنا التي تشبه في إطلاقها للأحكام البرنامج التلفزيوني» الرقص مع النجوم» ترفع الرقم المروّع.

من يتمتع بعقلٍ سليم ويطلب طوفانًا؟ ومع ذلك، فقد جمع هذا الفيضان شمل المجتمع وجلب الحب والكرم إلى العراء. لقد غمرت كرات الحب العملاقة في مدينة ليون صديقتي وأثرّت بها. فعلى الرغم من أن الفيضان تسبب في انقطاع التيار الكهربائي وأخذ معه جُلّ وسائل الراحة التي يتمتّع

بها كلّ مخلوق، كان لديها كل ما هو مهم - كان لديها شعورٌ عميقٍ بالانتماء، وتقديرٌ لمجتمعها، وحب يمكن أن تنغمس فيه وتنعم. فعلى سبيل المثال وخلال عيد الشكر خبز طلاب المدرسة الثانوية المحلية فطائر اليقطين لكل شخص في المدينة.

أفترض أننا في مستوى من المستويات نعرف تمام المعرفة ما نفعله وأنّنا نوجد هذه «الكوارث الجلية» و«الناس الذين لا يتمتعون بالحب» لاختراق الجدران التي شيدناها. فالحب - والذي هو قوة الطاقة - موجود على الدوام، ينبض، ويخفق، ويريد أن يفصح عن نفسه، لكن غالبًا ما يتطلب الأمر كارثة كالفيضان حتى نتعرف عليه.

كل شخصٍ في هذا الكون هو بمثابة مقدمة البرامج التلفزيونية «غايل كينغ» (Gayle King) الخاصة بك

«إذا طهرت أبواب الإدراك وأصبحت نقيّة، يظهر كل شيء للإنسان على ما هو عليه، لانهائي».

- **«ويليام بليك» (William Blake)**، شاعر وطباع فني إنكليزي.

لعب شون بن (Sean Penn)، وهو ممثل بارع، مجموعة واسعة من الأدوار على مرّ السنين. لقد لعب دورًا رائعًا في الفيلم الكوميدي «أوقاتٌ سريعة في ريدجمونت» (Fast Times at Ridgemont High)، أدخل بمفرده مصطلح الرجل إلى قاموس اللغة الأميركية، كقاتل عنصري في فيلم «رجل ميت يمشي» (Dead Man Walking)، وكأب معاق ذهنيا في فيلم «أنا سام» (I Am Sam) وكأيقونة حقوق المثليين الجنسيين- هارفي ميلك، والذي قُتل رميًا بالرصاص في مطلع حياته. لن يختار أي منا أي من هذه الأدوار في الحياة الحقيقية. إنها غير جذابة، وبكل وضوحٍ وصراحة على أي حال، من الصعب العيش من خلالها.

بالطبع لقد اختار «بن» (Penn) هذه الأدوار لأنها ساعدته على زيادة شهرته كممثل. ساعدته أن يكبر ويعظم شأنه وساعدته أن يحقق نجاحًا كبيرًا، وأن يحصل على جائزة أكاديمية وجائزة «الكوكب الذهبي» (The Golden Globe) لتصويره شخصية هارفي ميلك.

على نحو مشابه، أعتقد أنّ السبب الذي يحملنا على خلق صورٍ ثلاثية الأبعاد لأشياء غير محبّة هو الانتشار الذي ستحقّقه، ومن أجل «الجائزة الأكاديمية» التي سوف تحصدها في الصورة

الكبرى.

فعقولنا التي تميل لإطلاق الأحكام سريعةٌ للغاية في القفز إلى عبارة «يا إلهي، إنها كارثة». وهنا نبدأ برفع بطاقات جمعية «أليس هذا مروعًا» معتبرين أنفسنا أفضل وأقدس من اي شخصٍ آخر.

لنأخذ الاعتداء الجنسي على سبيل المثال. من يستطيع أن يكبح نفسه عن إطلاق حكمٍ في رؤية العالم 1.0، وعلى وجه الخصوص إذا كان الاعتداء الجنسي قد تمّ بحق طفل؟ لكنّ لويز هاي، التي تعتبر من الناحية الافتراضية العرابة لأي شخص يقرأ هذا النوع من الكتب والتي باركت حياتها ملايين الناس، ما كانت لتكون الشخص التي هي عليه اليوم لو لم تمرّ بحالة أليس هذا مروعًا المحددة. فمن خلال هذه الحالة تمكّنت من إيجاد حكمتها الداخلية وإدراك كرة الحب التي تكونها.

إن الكثير من الأشياء التي تبدو في قيمتها الظاهرية على أنّها صعوبات ينتهي بها المطاف في نهاية الأمر إلى أن تكون معجزاتٍ متنكرة. فمرض السرطان الذي نعتقد أنه ليس عدلًا قد يكون معبرًا للحقيقة. وقد يكون بابًا يفضي إلى فرصٍ كامنة. ونحن من يقرّر ذلك.

لذلك، وبدلًا من طرح السؤال التالي «لماذا تحصل الأشياء السيئة للأشخاص الخيّرين؟» ربما كان من الأفضل طرح السؤال التالي «لماذا يعتقد الناس الخيرون أن الأشياء السيئة يمكن أن تحصل؟» فالسوء ما هو إلا دعوةٌ لإطلاق حكم، حكم نحن لسنا مؤهلين لإطلاقه. فالأمر يشبه تمامًا حقيقة أنّ أحدًا لم يطلب رأيك أو خدماتك في برنامج (American Idol) إلى جانب رأي جي لو وكيث أوربان، فأنت لست مؤهلًا لتحكم ما هو صالح وما هو طالح.

حالما نستيقظ كل صباح ونقول، ‹‹هذا أفضل شيء يحدث لي على الإطلاق››، فإننا ندخل في مرحلة الانسجام، حيث يتمتع الجمال والفرح بحرية النشوء. عندئذٍ، يصبح كل شخصٍ بمنزلة صديقتنا العزيز - كغايل كينغ الخاصة بنا.

إنّني أتطلع إلى اليوم الذي سنكون فيه قادرين على التعرف على الحب واستدعائه دون خلق الكارثة ولكن حتى ذلك الحين، أنا، كما راندي جاكسون، أستقيل من أن أكون قاضيةً.

دليل قصصي

«لطالما كان الاعتماد على الفكر طريقنا للهروب. والنصيحة الوحيدة التي نحتاج إلى اتباعها من العقل هي: «اشعر بالراحة في الوجود».

«فهذه النصيحة تقلب كل شيء رأسًا على عقب».

- **«سكوت كيلوبي» (Scott Kiloby)**، مؤلف ومدرس.

في الخامس عشر من شهر نيسان عام 2013، انفجرت قنبلتا قدرٍ ضغطية بالقرب من خط نهاية سباق بوسطن للمسافات الطويلة. راقب العالم برعب صور الناس المصابين بالندوب ومبتوري الأطراف وهم يهرعون إلى برّ الأمان.

كان جيمس كوستيلو (James Costello) موجودًا عند خط النهاية، يقوم بتشجيع زميل صفٍ له في المدرسة عندما انفجرت القنبلة الثانية بالقرب من قدميه. أصبحت صورة كوستيلو المصاب بحروقٍ شديدة وبثيابه الممزقة، والتي تم التقاطها بعد دقائق، إحدى الصور المصغّرة للمأساة. بعد أسبوعين وبعد عدد من العمليلت الجراحية في مستشفى ماساتشوستس العام، وقد انطوت إحدى العمليات على زراعة جلد الخنزير ليحل محل جلده، تمّ نقل بيم، كما يحلو لأصدقائه أن ينادوه، إلى مستشفى سبولدينج لإعادة التأهيل في بوسطن، وذلك أمرٌ ما كان الكثيرون منا ليختارونه عن طيب خاطر.

الآن، يقول كاستيلو، «أنا سعيد حقًا أنني تعرضت لحادث تفجير». فخلال إعادة التأهيل الشاقة، التقى بكريستا داغوستينو (Krista D’Agostino)، الممرضة الجميلة ذات الشعر الأسود الفاحم. كانت تعمل في مهمةٍ مؤقتة في سبولدينغ، وقد التقاها عندما جاءت لتبديل ضماده. فدعاها إلى حفلةٍ خيريةٍ للناجين من تفجير بوسطن ومنذ ذلك الحين وهما يتواعدان. وفي كانون الأول عام 2013، وخلال رحلةٍ بحريةٍ لمدة عشرة أيام إلى أوروبا، طلب يدها في ليون بفرنسا.

قال كاستيلو، الذي لا يزال حتى يومنا هذا ينتشل نثرات معدنية من بقايا القنبلة من رجله اليمنى «أتمنى ألا يصاب أحدٌ آخر بتفجير، ولكنه انتهى الأمر بأن يكون أفضل شيء حدث لي على الإطلاق وأنا أدرك الآن لم تمّ إقحامي في هذه المأساة. كان ذلك كي ألتقي بأفضل صديقةٍ وبحبّ حياتي».

الطريقة

«في ممارسة التحمل يكون عدو المرء هو أفضل معلّم».

- **«الدلاي لاما»**، الزعيم الروحي التيبيتي.

إذا كنت تعتقد أن موقعي (Match.com) و(eHarmony) هما موقعان جيدان للمواعدة، انتظر حتى تجرب هذه التجربة.

تمّ تصميم هذه التجربة والتي يمكن القيام بها من دون دفع رسمٍ مزعج لتسجيل العضوية الشهرية لإثبات أمرين: الحب ليس شيئًا يجب عليك أن تجده (إنه أنت)؛ وعندما تكون «غارقًا في الحب» (حب كل شيء)، تصبح في حالة انسجامٍ مع المصدر، الأمر الذي يجعل كل نواياك تأتي متدفقةً إليك.

وإليك ما أود منك أن تقوم به:

1. **كن قاذفة قنابل من الحب.** تناول ضمامةً من ورق الملاحظات اللاصقة (عادة ما تكون بشتى أنواع الألوان الرائعة) واكتب تعليقات حب موجهة للعالم. وقم بتعليقها في كل مكان. ألصقها في الكتب وفي المكتبات وضعها على الأوراق النقدية وحتى في أنفاق المترو.

2. **أظهر التقدير للشخص الأكثر إزعاجًا في العالم.** سمعت المؤلف الروحي واين داير يقول أنّ ثمّة صورة لـ «راش ليمبوف»، وهو مضيف برنامج حواري محافظ، معلّقةً في محرابه. إنّها معلقّة هناك إلى جانب صور القديس فرنسيس ولاو تزو وغيرهم من الأساتذة لأن محبّة راش المشهورة بإثارة الرغبة الجنسية، تقدم لنا منهج الدكتوراه في الحب دون قيد أو شرط. لذلك اختر واحدًا ممن يثيرون حفيظتك «وأنا أعرف أنك تفكر في واحد منهم» وابدأ في البحث عن أشياء لديه تكون محط تقديرك.

على مقياس متدرج من 1 إلى 10، قيّم شعورك قبل القيام بهذين الفعلين وبعدهما.

تقرير المختبر

اللازمة: لازمة «أنا محبٌّ وأنا أعرف ذلك».

النظرية: لا وجود لـ ««هم»»، وإنما «نحن» فقط.

السؤال: هل من الممكن أنّ يكون كلّ الناس «والحالات والأحداث وغيرها من الأشياء التي لا تطاق» التي لا أستطيع تحمّلها تباركني بمنحي فرصًا كي أنمو؟

الفرضية: كلما زاد الحب الذي أولدّه، كلما انسجمت أكثر مع مجال الإمكانيات اللانهائية.

الوقت المطلوب: 72 ساعة

المقاربة: سأبحث بنشاط عن أشياء عند «عدوي» تكون محطّ تقديري. وسأحاول النظر إليه أو إليها من زاويةٍ مختلفة. ربما أستطيع تصوره كصبي صغير تعرّض للمضايقة في المدرسة. وربما أستطيع أن أقدّر شره، مهما كان مضلّلًا. وبعد ذلك، وبعد قضاء الأيام الثلاثة المقبلة في توجيه قنابل الحب إلى العالم، سأقيم شعوري قبل ذلك وبعده.

كيف أشعر قبل: ___________________

____

____

كيف أشعر بعد: ___________________

____

____

ملاحظات البحث: ________________

____

____

«احرس جيدًا سلسلتنا البشرية».

– «**بيت سيغير**» (**Pete Seeger**).المغني الفولكلوري والناشط الأميركي.

لا أعرف شيئًا

«تحدث الأشياء المذهلة طوال الوقت عندما تصدر طنينًا في المستوى الصحيح».

– سُمعت هذه العبارة صدفة في مقهى ستارباكس وتمت مشاركتها من قبل إيتان توم أيتش.

كان التفكير يراودني كثيرًا بهانس شولتز (Hans Schultz) وهو الشخصية الروائية لدور رقيب العقيد فيلهيلم كلينك (Wilhelm Klink) في المسلسل التلفزيوني القديم «أبطال هوغان».

على الرغم من أن شولتز كان على علم بشعارات أسرى الحلفاء الذين كانوا يديرون عمليات خاصة من معسكر أسرى الحرب ستالاج 13، إلّا أنه اشتهر بالإعلان لعقيده غير الكفء بعبارة، «لا أعرف شيئًا» والتي كان يقولها بلكنةٍ ألمانية مشذّبة.

أردّد هذا السطر «بلكنةٍ كاملة» في كثير من الأحيان. وفي حقيقة الأمر، أصبح جزءًا مهمًا من ممارستي الروحية. لقد تعلمت أنني في أي وقت أعتقد فيه أنني توصلت إلى معرفة شيءٍ ما، وفي أي وقت أعتقد أنني قد عثرت على الطريق المفضي إلى هذا الهدف أو هذا الحلم، فإنني أتقدم على الفور كي أنهج طريقي الخاص. إن فهمي محدودٌ للغاية. لكن عندما «لا أعلم شيئًا»، مثل هانز شولتز، فأنا أترك البوابات مشرعةً أمام البركات كي تسارع في الدخول.

فعلى سبيل المثال، تلقيت ردًا رائعًا على منشوري الأول في موقع «الحب اليومي» (The Daily Love) وهو موقع شهير يديره ماستين كيب (Mastin Kipp)، وهو رجل أعمالٍ شاب ظهر مؤخرًا في برنامج أوبرا الحواري «أحد الروح الخارقة» (Super Soul

Sunday) كأحد قادة الفكر في الجيل القادم. وصدف أني شاهدت هذه الحلقة، والغريب في الأمر أني اكتشفت أنه قد نشأ في مسقط رأسي. قررت أن أكتب لموقع (The Daily Love)، وفعلت كل ما يمكنني القيام به لجذب اهتمام ماستين إلى «حكمتي الرائعة». حتى أنني كتبت مقالةً عنه في مجلة لورنس المحلية. أقصد، أننا تحدثنا وجهًا لوجه.

أهي الأنغام الأولية؟ أم هو المخطط الأوليّ الذي ابتكرته للاستمرار في موقع (The Daily Love)؟ لقد تبين أنها عقيمة يا ندى. فهي لم تفلح.

ومع ذلك، عندما تخليت عن خطتي، وكررت عبارة هانز شولتز «لا أعرف شيئًا»، ونسيت أمرها «تعويذتي الجديدة هي «ضعه وأنساه»»، اتصلت بي مادلين جيلز (Madeline Giles)، المحررة السابقة في موقع (The Daily Love) - أو كما كانت تعرف- بوصيّة الحب. كتبت لي فجأة، وأعربت عن إعجابها بكتابي الجديد، وتساءلت إن كنت على استعداد للمساهمة بموقع (The Daily Love).

لذلك، شكرًا لك يا هانس شولتز، لأنك برهنت أن الإلهام والممارسات الروحية الهامة يمكن أن تأتي من أي مكان.

التجربة الخامسة:

اللازمة:
أفضل صديق لك على الإطلاق هو المال «أو المال: ليس الأمر معقدًا»

الفكرة المعدية: هناك الكثير كي يدرج في قائمة.

انظر إلى الأكاذيب الكبيرة أدناه

رؤية العالم 2.0: ليس المال سوى طاقة وانعكاس لمعتقداتي

«اكتشفت أنّ جني المال كان سهل المنال... «و» عرفت أنني لم أخلق لأجل ذلك».

- **«بيس بيلغريم» (Peace Pilgrim)**، داعية سلام وناشط أميركي.

المقدمة المنطقية

سوف تثبت هذه التجربة أن المال ليس سوى طاقة وأن نظريتك البالية عنه هي وحدها التي تمنعك من الحصول عليه، والاستمتاع به، وإدراك أنه ليس السبب في وجودك. إن وضعك المالي حاليًا هو انعكاس لمعتقداتك وتوقعاتك. فحالما تغير معتقداتك وتوقعاتك بشأنه، سيتغير وضعك المالي برمته.

المعتقدات المتعلقة بالمال مشوهةٌ تمامًا في رؤية العالم 1.0. في الواقع، نحن نعتقد بأن ورقة المال الخضراء الكبيرة تفوق في أهميتها إخوتنا وأخواتنا. نحن نضع هذه القصاصات الورقية والقطع المعدنية «وحاليًا البطاقات البلاستيكية التي حُفرت أسماؤنا عليها» على منصة ونسجد أمامها في عبادةٍ لا تنقطع.

آن الأوان لننظر إلى هذه المعتقدات من دون مراوغة وأن نطلق عليها تسمية الكذابين الأشرين. بلى، هذه هي الأفكار المعدية التي كانت طويلة جداً بحيث تعذّر إدراجها في قائمة.

مال، مال على الجدار

«لو كان المال شخصًا، فسوف يكون عمليًا بالطريقة التي شعرت حياله أشبه ما يكون بنجمٍ هوليوودي يتعذر الوصول إليه، أو أشبه بنوع من الآلهة».

- «**غريس بيل**» مدرسة كتاب «العمل» (The Work)، لـ بايرون كاتيس.

تربط معظمنا علاقة بالمال يشوبها القلق النفسي. نعتقد أن المال محدود، ومُتطلِّب ولا يمكن التنبؤ به تمامًا مثل ليندسي لوهان. كما نعتقد أنه خارجٌ عن سيطرتنا، وأن قوىً أعلى منا هي من تدير خيوط اللعبة. ربطنا المال بالعمل، وهو الذي نكرهه ونشمئز منه في معظم الأحوال. ومن نافلة القول، أن أفكارًا كهذه لا تساعد في بناء علاقة سعيدة.

دعونا نلقي نظرةً ملؤها الجرأة على أكبر عشرة أكاذيب حول المال:

الأكذوبة الكبيرة الأولى: يجب أن تجني المال كي تكون سعيدًا. ففي البلدان النامية لا يزال الناس الذين هم على صلةٍ مع العالم الطبيعي «على الرغم من أن العالم المتطور يفعل كل ما بوسعه للقضاءعلى هذه المعرفة»، يسخرون من مدى رغبتنا في مراكمة المال وبعض الأشياء السخيفة التي يمكن للمال شراؤها. وكل مؤشرات السعادة تظهر أن السعادة لا ترتبط على الإطلاق بالناتج الإجمالي المحلي (GDP).

الأكذوبة الكبيرة الثانية: إذا ملكت المال، ستصبح أكثر سعادةً. لدي كلمتان فحسب لأقولهما: تبلغ ثروة أوين ويلسون (Owen Wilson)، 60 مليون دولار، ومع ذلك حاول الانتحار في عام 2007. لحسن حظنا أنّه لم ينجح في ذلك، ولكنه برهانٌ إيجابي على أن المال لا يستطيع شراء

السعادة. كما اشتهر ممثلٌ معروفٌ آخر وهو جيم كاري (Jim Carrey)، بقوله إنّه يتمنى لو أن الجميع أغنياء «ومشاهير»، ليدركوا حقيقة أن المال ليس الحل لمشاكلنا.

الأكذوبة الكبيرة الثالثة: يجب عليك أن تعمل بجد كبير لكي تكسب المال. فسّر لي هذه الأحجية: من يعمل بجد أكبر- عامل المصنع الذي يعمل ثمان ساعات في اليوم أم دونالد ترامب؟ وبعض الناس الذين أعرفهم يعملون كالعبيد في وظائف الحد الأدنى من الأجور، يكدحون ساعات وساعات محاولين بلوغ النجاح. غالبًا ما يظهر المال، على الأقل في حياتي، دون سابق إنذار. وماذا عن كل رسائل البريد الإلكتروني التي كنت أتلقاها من قراء كتاب الطاقة المربعة؟ وصلتني قصص لا تحصى من أناسٍ حصلوا فجأة على أموال غير متوقعة.

الأكذوبة الكبيرة الرابعة: ثمة مقدار محدد فحسب يطوف حولنا. ثمة ماكينةٌ إعلانيةٌ تبلغ تكلفتها 500 مليار دولار تتمثل مهمتها الوحيدة في إقناعك أنّك في حالة عوزٍ، وأنّ ثمة مقدارٌ محدد فحسب يطوف حولنا. بمجرد تعريف الأموال والموارد على أنها محدودة، ستتمحور جلّ طاقتك «ما تقوله، وما تفكّر فيه، وما تفعله» حول التغلب على هذا النقص وحماية ما تملكه بالفعل.

الأكذوبة الكبيرة الخامسة: المزيد من المال أفضل: تقترن هذه الأكذوبة بشكلٍ طبيعيّ وواضح بالأكذوبة الرابعة التي مفادها «ثمة مقدارٌ محددٌ فحسب يطوف حولنا». تنأى بنا هذه الأكذوبة الكبيرة عن الاستمتاع بما نملكه بالفعل. فعندما نركز انتباهنا على الدوام على الأمر التالي الكبير، ويعترينا القلق من أننا بحاجة إلى المزيد والمزيد والمزيد لتفادي إهمالنا، فإننا لا نشعر بالسعادة بما هو ماثلٌ بالفعل أمامنا. فغالبًا ما يولّد المال الزائد استحقاقًا وعزلة تقللان من ثروة الرابط الإنساني. لقد حاججت مرارًا وتكرارًا بأن تكديس سبعة مليارات دولار، وهو المبلغ الذي يدعي دونالد ترامب أنه يستحق القيام بذلك، لا يختلف كثيرًا عن جمع الصحف القديمة، والدلاء المثقوبة، وتجميع الأشياء غير المرغوب بها في منازل الأشخاص الذين يعانون من الاختلال الوظيفي الذين نشاهدهم ضمن برنامج«المكتنزون» (Hoarders) على قناة (A&E).

الأكذوبة الكبيرة السادسة: النظام الاقتصادي هو نظام متحجر لا يمكننا فعل شيء لتغييره. وعلى الرغم أنه يبدو غير منصف «فالأغنياء يزدادون غنىً، أولئك الذين يملكون القسم الأكبر من المال يحظون بالنفوذ الأكبر»، فإننا نواصل الانخراط باللعبة، ونواصل تصديق هذه الأكذوبة الكبيرة «على ما هي عليه». وأننا عاجزون عن القيام بأي شيءٍ حيالها. فهذه الافتراضات،

والتقاليد، والعادات لا توقعنا في شرك الاستسلام فحسب، وإنما تحجب رؤيةً أكثر دقةٍ مفادها أن الازدهار متاحٌ أمام الجميع. فبالعودة إلى سبعينيات القرن الماضي، سلّم رائد الحركة المستقبلية والإنسانية «باكمينستر فولر» (Buckminster Fuller) بحقيقة أن الحضارة الإنسانية وصلت إلى مفترق طرق أصبح فيه وجود نموذجٍ جديد ممكن، نموذج نستطيع الحصول فيه على ما يكفي من طعامٍ وماء، ومأوى، وأرض لنتمكن من العيش على نحوٍ أكثر رضًا وأكثر إنتاجية.

الأكذوبة الكبيرة السابعة: المال شرٌ والناس الذين يمتلكون الكثير منه شريرون. أتذكرون أمر المال والجِمَال الذي ورد في الإنجيل؟ لا أعرف إن كان ذلك أصل الشائعة أم لا، ولكن ما أعرفه هو أنّه لا إثم متأصلّ في المال. فالمال ظلٌ لما هو أعمق بكثير. وكما تشرح «كيت نورثروب» (Kate Northrup) في كتابها، «المال: قصة حب» (Money: A Love Story)، والطريقة المثمرة أكثر للتفكير بالمال تتمثل في النظر إليه على أنه مبادلة قيمةٍ بقيمة. أو كما تقول صديقتي الجديدة فيليسيا سباهر (Felicia Spahr)، «إنه أفضل صديق أبدي للجميع ومع ذلك فهم لا يعرفونه».

الأكذوبة الكبيرة الثامنة: كارثة الوظيفة. العمل هو أحد الأمور التي ربطناها بمسار التعاسة. فعندما يتعلق الأمر بوظائفنا، كل ممّرٍ عصبي في أجسادنا يصرخ قائلًا «دعني أخرج من هنا». نحن نعتقد بأن ما نريده هو العطلات الأسبوعية والإجازات فقط وأن العمل ما هو إلا وسيلة للوصل إلى الغاية. فطالما أننا نربط بين هذين الأمرين، فإننا نفقد قدرًا كبيرًا من الفرح والمتعة.

الأكذوبة الكبيرة التاسعة: السبيل الوحيد لكسب المال هو الوظيفة. فالمال والعمل متلازمان تلازم الفطيرة المحلاة وشراب الفاكهة، وتلازم روسيا والفودكا، وتلازم المشاهير والمصوّرين الخاصين الذين يتعقبونهم. فعلى الرغم من أن المال والوظائف يتواعدان بشكلٍ مؤكدٍ منذ بعض الوقت، لكنهما بعيدان كلّ البعد عن الزواج. وبالتأكيد يجب ألا يحدث هذا الزواج لدى الناس الذين يرغبون بحياةٍ زاخرةٍ. أنا لم أحصل على وظيفة على مدى 20 سنة.

الأكذوبة الكبيرة العاشرة: إنّ المال نصف إلهٍ ونصف بشر فاتن وبعيد المنال. عندما تبدأ في إدراك هذه الحقيقة، فإن قائمة الأكذوبات الكبيرة يمكن أن تملأ الأخدود الكبير (Grand Canyon). لذا لبلوغ الأشياء الجيدة، وبلوغ حقيقة العالم وسخاءه، إنني أضيف إلى هذه الأكذوبة مجموعة من الأكذوبات الأخرى مثل «أنا مختلفة عن الأشخاص الذين يمتلكون أموالًا؛ ينبغي أن

تغش وتكذب كي تحصل على المال؛ إذا كنت تكسبه فلا وقت للّعب، وما من إمكانية للحصول على الأشياء من دون مال» وأسّمي ذلك أمرًا جيدًا.

لذلك هذا هو مفهوم المال تقريبًا في رؤية العالم 1.0. إذا هل أنت على استعداد لإلقاء نظرة على مفهومه في رؤية العالم 2.0؟

فك خيوط عقدة المال

«يتوفّر قانون طبيعي للوفرة يعمّ الكون بأسره، لكن ذلك القانون لن يتدفق عبر بوابة الإيمان بالعوز والتقييد».

- **«باول زايتر» (Paul Zaiter)**، أستاذ في تعليم الوفرة.

هل تذكر تلك المعتقدات والتوقعات التي نخبرها في حياتنا المالية؟ إنّها بحاجةٍ للتغيير. إنّ وعي الوفرة، وهو الوعي الذي يجلب المال في المقام الأول، متاحٌ للجميع على قدر المساواة. إنّه مجّاني مثله مثل الهواء، إنه مجاني... وبوسع كلّ شخصٍ يريده استحداثه. فالحقيقة البسيطة المتمثّلة في كونك إنسانًا تضمن لك إمكانات وفرة أكثر مما قد تختبره في حياتك. وبمجرد بلوغك وعي الوفرة، سيسير المال في إثرك، ويطاردك ويبصق في وجهك.

لكن يتوجّب عليك أولًا فهم هذه الأمور الستة، التي هي النماذج من رؤية العالم 2.0:

1. **المال ليس حقيقيًا.** إنه شكل للتبادل. وجميع الأشياء المادية ليس لها قيمة باستثناء رقم عشوائي نخصصه لها. وذلك الرقم قابلٌ للتغيير في أي وقت. فالمنزل الذي تساوي قيمته 500.000 دولار اليوم يمكن أن يباع بضعف هذا السعر في الغد. فمن المعروف أن صناديق أسواق المال تنمو بنسبة 25 في المائة في أسبوع واحد.

فالمال، أو ما نحسبه مالًا- سواء أكان أوراقًا نقدية أم قطعًا معدنية- هو مجرّد أداةٌ توضح وعي المرء بالثروة. فوفقًا لما يقوله أستاذ الازدهار «ديفيد كاميرون جيكاندي»، فقط نسبة 4 % من الأموال المدخرة في البنوك «تبعًا للبلد» موجودة فعليا على نحوٍ مادي.

المال ظل دائم لشيء آخر. تدور الكيفية التي يتجلّى فيها في حياتك حول أمرين: القيمة التي توليها لنفسك والمكونات التي وضعتها في دورق توقعاتك المالية.

2. **المال عبارة عن طاقة تتشكل حول أفكارك.** أجريت ذات مرة مقابلة مع سيدة وهبت كل مالها. في حقيقة الأمر، أجريت مقابلاتٍ مع عدد من الناس الذين وهبوا ثرواتهم. فموضوع تخلي الأثرياء عن ثرواتهم شائعةٌ للغاية وعلى وجه الخصوص في مجلة (people). تنحدر هذه السيدة بالتحديد من أسرةٍ ثرية. إذ كان جدها أحد الصناعيين المعروفين. وكان والداها يمتلكان منازلًا في جميع أرجاء العالم. لم تكن تشعر أنها على صواب في امتلاك هذا الفائض من المال في وقتٍ يجوع فيه الآخرون، لذلك تبرعت بميراثها الضخم، وكلّ شيء. وبدأت في تنظيم ورش عملٍ تدور حول المساهمة في الصالح العام. ومن دون أن تدري، جمعت مليونًا آخر.

ما هو مغزى القصة؟ يمكنك انتزاع المال من وعي الثروة لدى الفتاة، لكن لا يمكنك انتزاع وعي الثروة لدى الفتاة.

3. **العالم الذي يمكننا رؤيته بوضوح من دون عدسات العوز والعجز هو عالم وافر جدًا.** يقول «برنارد ليتير» كبير موظفي البنك المركزي البلجيكي والمصمّم الرئيس للعملة الأوروبية، في كتابه «الثروة الإنسانية» (Human Wealth)، إن فكرة الندرة ليست سوى برمجةٍ ثقافيةٍ مغلوطة. بمعنى آخر، إنها «فكرةً معدية» عمتّ الكون. فعلى الرغم من أنّنا نعتبر القلة والجشع الناتج عنها حقيقةً طبيعيةً، وشرعية، إلا الجشع والقلة كلاهما غر موجودان في الطبيعة، ولا حتى في الطبيعة البشرية.

تمعّن في جسدك، ذلك الجسد الذي يعزف على الدوام على أوتار العوز والتقييد. إنه يمتلك 50 مليار خلية. هل لديك أي فكرة عن مقدار الـ50 مليار خلية هذه؟

وعيناك، تلك العينان اللتان ترغبان في إيلاء المزيد من الانتباه لشاشةٍ صغيرةٍ لا تتجاوز أبعادها الأربع بوصات، تملكان مئة مليون مستقبل حسّي، مئة مليون مُستقبلٍ حسيّ يمكنك استخدامها للاستمتاع ببزوغ القمر، وبالنظر إلى الدب الأكبر، وبالنظر إلى زهرة البرسيم رباعية البتلات.

4. **ليس ثمّة ندرة في أي شيءٍ.** تذكّر قطاف العنب في كرم عنب ذات خريف. إذ قام مالكو هذا الكرم بخطوةٍ تجاري مخطط «توم سوير» (Tom Sawyer) لطلاء

السياج إذ أنّه قام بدعوة السكان المحليين إلى الحقول من أجل الحصول على فرصةٍ في قطاف محصول العنب. وكان وجود لائحة انتظار كل عام أمرًا شائعًا. بلى، كان النّاس يتدافعون في الطرقات كي يحظوا بفرصة القيام بهذه المهمة التي كان المالكون يعهدون بها إلى العمال المهاجرين، قبل القيام بتدبير هذه الاستراتيجية العبقرية.

أنا ممتنةٌ جدًا لأنني شاركت بالقطاف، لأنه أظهر لي وبألوان حية مدى سخاء الكون. كان ثمّة الكثير من العنب الذي لم نستطع جنيه بالكامل. كما سقط الكثير من العنب على الأرض قبل وصولنا ونحن نحمل السلال. لم يكن من مجال أمام أي شخصٍ كان موجودًا هناك إلّا أن يدرك هذه الحقيقة الضاغطة والغامرة.

يتمّ عرض الوفرة على نحوٍ أبدي في العالم الطبيعي. ألقِ نظرةً إلى الشجرة. إنها تملك آلاف الأوراق الفردية، فكم يبلغ عدد الأشجار في الكوكب؟ لا أريد أن أجازف وأطلق تخمينًا. أو حاول أن تقوم بعدّ بتلات الأعشاب في قدم مربع واحد من حديقة منزلك. إن الطبيعة الأم «المعروفة بالعالم الطبيعي قبل أن ينشر الإنسان الخوف فيها» تؤمّن لنا كل ما نحتاجه.

5. **تم توفير كل ما تحتاجه بالفعل مسبقًا.** أنت الآن بخير سواء أتوفّر لديك المال أم لا. فعلى الرغم من حقيقة أنّنا نميل إلى إقران المال بمثل هذه الأشياء المرغوبة كالأمان واليسر، والاسترخاء، والاستحسان والفرح، إلا أنه يمكننا الحصول على كل هذه الأشياء من دون تكديس الأموال في حسابنا. فجميع هذه الأشياء متضمّنة في ميراثنا. وهي تُمنح لنا بالكامل ومجّانًا. الأمر الذي يجعلنا للأسف بالكاد نميّزها من وراء قناع الهالوين الذي ترتديه الأكذوبات الكبيرة التي مررنا على ذكرها في القسم السابق.

إليك بعض مقتنياتك الثمينة الأخرى، أو ستكون مقتنياتك إن لم تشغل تفكيرك بالعوز. فهل يتوجب عليك حمل الشمس على الشروق هذا الصباح؟ قل شكرًا! أم هل يتوجب عليك إصدار أمرٍ لقلبك كي يضخ الدم في جسدك، وينبض 36 مليون نبضة كل عام؟ هل عليك جدولة رئتيك لجذب الأوكسجين النظيف إلى الداخل؟

لو ركزنا في سخاء الكوكب الذي لا ينضب، بدلًا من التركيز على قرع طبول العوز الذي يطبّله المستثمرون، أو ركّزنا على الهدايا المعطاءة التي تنتشر أمامنا من كلّ حدبٍ وصوب بدلًا من التركيز على الإعلانات التلفزيونية التي تقترح الحلول للخلل الوظيفي الانتصابي، والإحباط، ومشاكل النوم، بعدئذٍ يمكننا إعادة كتابة النموذج المهيمن.

6. **إن اعتقادنا الوهمي بالقيود هو وحده الذي يبقي على ثروتنا بعيدة المنال.** الفرق الحقيقي الوحيد بيني وبين دونالد ترامب هو أنني أختار ألّا أحمل ثروتي معي حيثما أذهب. من المريح معرفة أن أي شيءٍ أرغبه يمكن أن يكون متاحًا بالنسبة لي، ولكن لما التباهي به أو التجول به وسط حفنة من الأمتعة المادية؟

كلا، إن مثلي الأعلى هو رحالة السلام، التي اكتشفت اكتشافًا مهمًا عندما كانت يافعةً: اكتشفت أنّ «جمع المال أمر في متناول اليد». لهذا السبب كان بوسعها التخلي عن ممتلكاتها الأرضية وأن تجوب العالم من دون أي شيء خلا ثيابها التي تحملها. كما قالت عن رحلتها التي استغرقت 28 عامًا، «الحياة ممتلئة وجيدة.... ثمّة شعور دائمٌ يتنابك بأن جميع الأمور الجيدة تحيط بك، أمورٌ كالحب والسلام والفرح. إن الأمر يبدو وكأنه محيط وقائي.

هذا بحق هو كل ما يحتاجه أي شخص. أن يعرف وبثقة لا تتزحزح أن العالم لا محدود، وغني، ولطيف على نحو غريب.

دليل قصصي

«أنا أشجعكم بشدة للتحرّر من هذه المعتقدات. فهي غير دقيقة وميلودرامية ولا تخدمكم».

- «**تشيريل ستريد**» (**Cheryl Strayed**)، مؤلف أميركي.

تلقيت كأي شخص آخر على هذا الكوكب دعوة مكتوبةً بالأحرف النافرة للمشاركة في ندوة حول الركود الذي حصل في العام 2008. عادة ما أعتذر عن هذا النوع من العروض.

ولكن تعلمت من زمنٍ بعيد أن فرص التعرض للألم والمعاناة متاحة بشكل دائم وأنني إذا أردت العيش بتصميم، فمن الأفضل أن أنأى بنفسي. وما كنت لأصبح مؤلفةً لسبعة عشر كتابًا، ومراسلةً لمجلة (People) ورحالةً عالميةً لو قبلت بذلك الزخم من «الدعوات السلبية».

يصر الرافضون على القول لي «ذلك غير ممكن. فمن الصعب كتابة كتاب. والأصعب من ذلك بيعه. فأنت شخصًا مجهولًا من كنساس. وحصلت على مستوى (B) في صفوف الصحافة كرمى لله».

ودائمًا ما كنت أقول لتلك الأصوات «لا أريد الإصغاء لهذا الهراء. ربّما كانت تلك طريقتكم في النظر للأشياء، أما أنا فأختار حقيقة مغايرة، أختار سبيلًا أسمى».

ولكنّي وقعت في شرك الأنانية بعد ثلاث سنواتٍ من الدخل دائم التزايد، وحتّى أني صرت في موقعٍ مكّنني من رفض مشروعٍ رابع لقناة «ناشونال جيوغرافيك. فبحلول ذلك الوقت، هيمن سيلٌ دائمٌ من الأخبار السيئة على العناوين الرئيسة. وباتت مهنتي، الصحافة ونشر الكتب، من بين المهن التي أثرّ فيها الانكماش التجاري العالمي أسوأ تأثير. إذ كان الناشرون يقللون من حقول نشاطهم، ويقلّلون عروضهم. وفجأةً بات الكثير من زملائي في مجال الصحافة بلا عمل.

أكرّر القول ثانيةً، أني لا أصغي في العادة لترهات كهذه. وأنا أفضّل كثيرًا الحقيقة الروحية التي تنادي بالوفرة أيًا كانت الظروف. لكن بحلول العام 2009، وبعد السماح شيئًا فشيئًا للأخبار الأليمة بالتسرب، انتزعت الدعوة إلى الندوة حول الركود المذكورة سابقًا من سلة المهملات. وقرّرت أن ألقي عليها نظرة خاطفة.

كان الحفل سريعًا. وكان وكيلي يكرر تعويذته التي مفادها أنه «لا يتم بيع شيء» وهو بجانب وعاء الشراب. كان الزبائن الدائمين جالسين على الأرائك الموجودة في الزوايا، يندبون الوضع الاقتصادي وحاجتهم للتقليل من المشتريات.

قبل أن أعرف ما الذي حدث، قفزت كالأرنب إلى وسط الاحتفال تمامًا. وبدأت أغني مع دي جي الحفلة أغنية البلوز «أليس ذلك مروعًا» (ain’t it awful). وأخبرت كل من كان يصغي إلي عن أوقاتي الصعبة. وقبل انقضاء زمنٍ طويل أقنعت كل من أعرفهم بأن سمعتي كمؤلفة مستقلة قد انتهت. حتى أنني خدعتهم بحملهم على الاعتقاد بأنني، وبعد كل هذه السنوات أصبحت من دون مساعدة، وعجوزًا، وأغسل الأطباق، وصرت من الماضي كقناة التاريخ التلفزيونية.

لقد وجدت متعة بالغة في التعاطف.

بعدئذ وفي أحد الأيام، حصلت على نسختي المهترئة من «فكّر وصِر ثريًا» (Think and Grow Rich). وعندما قرأت كلمات نابليون هيل حول الأفكار التي تصبح «أشياء»، فهمتها فجأة. انظر كم كانت أفكاري وكلماتي قوية. انظر ما فعلته بنفسي. لو كان بإمكاني ابتداع هذه الكارثة بأفكاري فقط، لاستطعت بنفس السهولة أن أبتدع نقيضها.

عندما أعود إلى الوراء للتفكير بذلك الأمر، أشعر بالإحراج قليلًا. كيف أمكنني السقوط بعنفٍ من العربة التي استخدمتها بنجاح كبير لسنوات عديدة؟ أعرف تمام المعرفة كيفية عمل هذه الأشياء. أعلم أنني أخلق حقيقتي الخاصة. وأعرف أن الإصغاء إلى نذيري الشؤم هو ممارسةٌ غير مجديةٍ في العالم.

لم أبدّد الوقت في استخدام نصيحة هيل الشهيرة. ففي غضون أسبوع، حصلت على مهمتين جديدتين. وتلا ذلك إبرام عقد الكتاب الجديد «الطاقة المربعة» (E-Squared).

وبدلًا من العيش المتقشّف، وهي النصيحة التي كان يمرّرها لي أصدقائي بحرية، قررت أن أقضي الصيف في الخارج، وأن أتطوع وأن أترك إيماني المستعاد حديثًا يقوم بتسديد الفواتير.

كان هذا القرار والذي كان القصد منه التأكيد «أنا مزدهرة، ويمكنني بالطبع تحمل تكاليف السفر إلى الخارج للتطوع»، بمثابة بدايةً لحياةٍ أكثر عطاءً.

وما هو غنيٌ عن القول، أنني تناولت تلك الدعوة المكتوبة بحروف نافرة جميلة ومزقتها إربًا إربًا. فلا تهتم بإرسال المزيد من الدعوات. لأنه من الآن فصاعدًا، سيكون ردّي على أيّ دعوة سلبية كما يلي: «استمتعوا بوقتكم. ولكن لا تتوقعوا وجودي هناك.

الطريقة

«**إذا أمكنك رؤية الأمر في عقلك، ستتمكن يدك من الإمساك به**».

- «**بوب بروكتر» (Bob Proctor)**، مؤلف كتاب «لقد وُلدتَ ثريًا» (You Were Born Rich).

لأن المال مثقل بالخوف وبالنماذج البالية القديمة، سأضع فرضيتين فرعيتين «فكما قلت، العالم ـ وهذا الفصل ـ وفير للغاية» في هذه التجربة لإثبات الفرضية الأساس: إذا غيرت معتقداتي

حول المال، سوف تتغير حالتي المالية.

كل واحدة من هاتين التجربتين ستستغرق ثلاثة أيام.

التجربة الأولى

جوني مونيسيد (Johnny Moneyseed)

«الدائرة لا تكسر»

«لا يتوجّب عليك خلق وفرةٍ مالية.إنما موجودة سلفًا».

– «بوب شينفيلد» (**BoB scheinfeld**)، مؤلف كتاب «التحرّر من قيود لعبة المال» (Busting Loose From The Money Game).

الفرضية الفرعية: إذا وهبت المال، سوف أحصل على المزيد منه.

إنه مبدأ غير قابل للتغيير. «ما تعطيه يعود إليك مضاعفًا ومتجاوزًا الحد».

خلال الأيام الثلاثة من هذه التجربة، سوف تبذر المال. وسوف تترك قطعًا نقديةً ورقيةً صغيرة «أو كبيرة إذا كنت أكثر ولعًا بها» تحمل ملاحظاتٍ تخص معتقداتك التي اكتشفتهاحديثًا عن طبيعة الوفرة. سوف تقوم بذلك بحريةٍ، وبمرحٍ، وعلى نحوٍ منفتح.

قمت أنا وابنتي تاز بفعل ذلك مؤخرًا في مدينة شيكاغو. كنت أكتب قصة ترحال عن شبه الجزيرة العظيمة. إن كان ذلك لا يذكركم بشيءٍ، دعوني أقول لكم فقط إنّه المكان الذي أقام فيه كبار الممثلين الذين أتوا إلى شيكاغو لحضور عرض وداع أوبرا (Oprah adieu). كان باستطاعتنا رؤية حي «ماغنيفيسنت مايل» (Magnificent Mile) من جناحنا. تبضعنا، وشاهدنا المسرحية الموسيقية الهزلية التي تحمل عنوان «كتاب المورمون» (The book of Mormon) وبالطبع، تعهدنا بالعودة إلى نادي «المدينة الثانية» (Second City) الهزلي. تعهدنا بالعودة إليه كجمهور وليس على خشبة المسرح.

كذلك أدينا المهمة السرية التي أطلب منكم أن تؤدوها. أخذنا حزمةً من الأوراق النقدية من فئة 5 دولار وتركناها في مواقف الباصات، وألصقناها بمقاعد الحديقة العامّة. وثبتناها بدبابيس على الألبسة في المخازن في الحي التجاري في شيكاغو المسمى «ماغنيفيسنت مايل». أرفقنا كل ورقة

من فئة 5 دولار بملاحظة مجهولة المصدر عن الوفرة في هذا الكون وكيف أنّ هذه مجرد إشارة صغيرة واحدة على مقدار الحب الذي يحظى به كل من يجدها.

أعلم أن ورقة الخمس دولارات ليست بالمبلغ الكبير «نخطط ذات يومٍ لترك أوراق من فئة المئة دولار»، ولكن المسألة بالنسبة إلينا هي أن نكون ما نريد أن نكونه- واثقين، ونعطي بحرّية- وأن نعرف أننا بقدر ما نعطي سوف نأخذ.

كنا نفعل ما ستفعله في هذه التجربة - تنمية العضلات، والتدرب على «أن تكون» ما تريد أن تكونه - متحدًا مع كل ما هو كائن، وأنت تعلم علم اليقين أنّ الكون يوفّر لك كلّ ما تحتاجه بشتّى السبل.

قم بتسجيل ما سيعود لك خلال الاثنتين وسبعين ساعة.

بالنسبة إلي، احتل كتاب (E2) المرتبة رقم 1 ضمن قائمة أفضل مبيعات نيويورك تايمز في غضون بضعة أسابيع من تلك التجربة.

التجربة رقم #2

بنسات من السماء

«ينتج وعي الفقر من... عصب أعيننا عن رؤية وفرة الحياة».

- «**غليندا غرين**» (**Glenda Green**)، مؤلفة ورسامة أميركية.

الفرضية الفرعية: الحصول على المال أمر سهل المنال.

تعلّمت هذه التجربة من «غريغ كهن» (Greg Kuhn)، رفيقي وزميلي المؤلف الذي يكتب عن نفس المادة التي أكتب عنها. فقد صاغ سلسلة كاملة من الكتب حول تطبيق الفيزياء الكمية على قانون التجاذب. راجع موقعه، www.whyquantumphysicists.com وسلسلته التي تمّ التهليل لها بعنوان «لماذا فيزيائيو الكم» (Why Quantum Physicists). أحبّ على وجه الخصوص اللعبة التي ابتكرها والتي تسمى «ربِّ غريغ أكثر عظمة»، وعندما ألعبها، أغيّر العنوان فقط بحيث يصبح «ربِّ بام أكثر عظمة». لا يتمتّع العنوان بنفس الجرس تمامًا، ولكنّك فهمت الفكرة.

أذن لي غريغ مشاركة هذه التجربة التي، كما يزعم، تدخلك في عقلية الوفرة وتشكل ترابطًا منطقيًا بين حقل الكم وبين وفرتك المالية.

الأمر في غاية البساطة. ضع في نيتك خلال الأيام الثلاثة التالية، إيجاد البنسات:

- على الأرض
- في جيوبك
- في سيارتك
- على الرصيف
- في كل مكان

لاتستدعها من خلال الإسهاب بالتفكير أين هي؟ بل بالتفكير كم من الممتع إظهار بنس واحد! ومن ثمّ بالتفكير، كم من العسير إيجاد بنس واحد؟ البنسات هي بمثابة عملة شاذة وغريبة في عالم العملات. يرميها بعض الناس اعتقادًا منهم أن لا قيمة لها.

وإذا أردت النظر إليها على ذلك المنوال، فالبنسات صنفٌ من الأشياء التي لا قيمة لها. لذلك لن تواجهك أي مشكلة في إظهارها يوميًا، لأنها ببساطة ليست صفقةً رابحة.

لا يبالي حقل الكم إن أنت مارست عليه الخداع

ولكن التجربة تبدأ من هنا. في الواقع أنت ستخدع حقل الكم. لا تقلق- فحقل الكم لن يعبأ بذلك؛ فهو لا يجري محاكمات ذهنية، وإنما يستجيب فحسب.

بعد إيجاد بنس واحد، احتفل به على نحو خاص كما لو أنك ربحت جائزة اليانصيب للتو. اشعر بأقصى حدود الحماسة. أي أقصى حالةٍ ممكنة من الحماسة. دع الأمر يشعرك بالثمالة. وعلى نحو خاص اصرخ مهللًا للكون!

ألا يبدو الاحتفال ببنسٍ قديمٍ وصغيرٍ و«أصم» أمرًا واقعيًا؟ وبعد كلّ اعتبار، فإن البنس لا يمثل الوفرة التي ترغب بها بحق، أليس كذلك؟

ولكن هاك الطريقة التي تخدع بها حقل الكم بهذه اللعبة. فما تحتفل به ليس الكمية التي يمثلها البنس؛ بل إنك تحتفل بالمبدأ الذي يمثله. وأنت تحتفل بالمبدأ الذي مفاده أن غزارة الكون لا حدود لها

وما يتجلّى لنا ما هو إلا ألعاب صبيانية.

أنت تحتفل بالكون الذي «يعبث» معك من خلال هذا البنس- كي يحوز على انتباهك ويقول، «أنت، يا طفلي الرائع والعزيز! أنا بخدمتك، وأنا سوف أخلق أي شيء يرغب به قلبك فأنا أستطيع القيام بذلك! وأنا أستطيع إيجاد ما يرغب به قلبك بنفس السهولة التي خلقت بها هذا البنس! أليس ذلك رائعًا؟!»

يريد حقل الكم أن يعطيك المزيد مما تحتفل به

تتمثل الخدعة في أنّ حقل الكم لا يعرف الفرق بين احتفالك بالكمية في مقابل احتفالك بالرسالة التذكيرية. يقيم حقل الكم ببساطة ترابطًا منطقيًا مع طاقتك التي مفادها «هذا رائع» ويجنّد نفسه بطيب خاطر كي يجلب لك المزيد منها.

وأنت تستفيد لأنك تستطيع بصدق، وبشكل واقعي، وعلى نحوٍ لا يقبل الشك الاحتفال بالرسالة التي تذكّرك أنّ الوفرة هي التي يمثلها كل بنس ضمن احتفالات الرفع من معنوياتك الذي أقترحه.

تقرير المختبر

اللازمة: لازمة صديقك الجديد والمفضل والدائم.

النظرية: المال ليس سوى طاقة وانعكاس لمعتقداتي.

السؤال: هل أسدّ طريق الوفرة من خلال تمسكي بمجموعة من الأفكار القديمة التي لم تعد تخدمني؟

الفرضية: إذا غيرت معتقداتي حول المال، فسوف تهرع إلي وفرة العالم الطبيعية.

الفرضية الفرعية الأولى: إذا وهبت المال، سوف أتلقى المزيد منه.

الفرضية الفرعية الثانية: الحصول على المال أمرٌ ميسر.

الزمن المطلوب: 72 ساعة لكل واحدة

تاريخ التجربة الأولى: ______ التوقيت: ______

الموعد الأخير: ______________

النتائج: ______________________

____

تاريخ التجربة الثانية: ______ التوقيت: ______

الموعد الأخير: ______________

النتائج: ______________________

____

المقاربة: سوف أرتدي حذاء التمثيل وأتصرف كالمغنيّة التي كان من المفترض أن أكونها. وسوف أشاهد كيف يستجيب الكون. خلال الاثنتين وسبعين ساعة الأولى، سوف أعطي ما أريد الحصول عليه، وأنا عل ثقةٍ أنّه من المستحيل التفوّق على الكون في العطاء. وعلى مدى الاثنتين وسبعين ساعة، سوف أتماشي مع حقل الكم من خلال تصيّد البنسات.

ملاحظات البحث: ____________________

____

____

«أدركت أنني كنت بحاجة للقيام بإعادة التفكير مجددًا بالكيفية التي كنت أشعر فيها تجاه المال».

- «**فيليشا سباهر» (Felicia Spahr)**، مؤلفة كتاب «الترويج للنجاح» (Selling for Success).

إنها تمطر قططًا ومدونات

سيّل النقد، جمّد النقد

فالجوهر الحقيقي للمال يكمن في الاقتصاد المجاني

«عندما تدرك أنه لا ينقصك شيء، يصبح العالم بأسره ملكك»

- **«لاو تزو» (Lao-Tzu)**، شاعر وفيلسوف صيني.

أنت لست بحاجة إلى الصحفي والمعلق الرياضي الأميركي أليكس تريبك أو بحاجة إلى كلماتٍ طنّانة مقابل 5000 دولار لتعلم أن الاتجاه الأفضل للإنترنت الآن هو «كيف يمكنني استثمار موقع الويب الخاص بي؟ وكيف يمكنني استثمار مدونتي؟ و كيف يمكنني استثمار حسابي على التويتر؟» وحتى أن موقع يوتيوب يعرض تسييل الأموال إلى محملي الفيديوهات غزيرو الإنتاج.

نظرًا لأنني متهمةٌ بكوني «وجودًا تخريبيًا على هذا الكوكب»، فأنا أريد أن أتحدث عن النقيض تمامًا.

كيف يمكنك إزالة الصبغة النقدية عن حياتك؟ كيف تعارض النموذج المهيمن في الثقافة المتمثل في الرغبة في «الأخذ، والأخذ، والأخذ على الدوام،» وممارسة ما يعرف باسم ثقافة الهداية؟

إن الاقتصاد المجاني، هو فلسفةٌ أكثر ممّا هو ممارسةٌ مالية، هو فكرةٌ يرفض فيها الناس الإيمان بالندرة والخوف. وبدلًا من السعي الدائم «للحصول على المزيد»، فإن الاقتصاد المجاني مخصص لأولئك الذين يبحثون عن طرق تمكنهم من العطاء. إنها فلسفةٌ جذرية للحد الذي لا يستطيع معظم الناس فهمها.

لقد عرضت قصةً عن الاقتصاد المجاني على المحررة التي أتعامل معها في مجلة (People). فهي تحب الأبطال، والأخبار الجيدة، والقصص الحميمة ذات البعد الإنساني. أعطيتها ثلاثة أمثلة محددة لأشخاص يعملون فقط في الاقتصاد المجاني، ولم تستطع فهمها ورغم أنّي قدّمت لها ثلاثة أمثلة محددة عن أناس يعملون في الاقتصاد المجاني فقط، إلّا أنّه تعذّر عليها فهمه. وواصلت تكرار السؤال «ولكن كيف يعمل؟».

إنه ناجح، على الرغم من أنني لم أتمكن مطلقًا من شرح هذا الاعتقاد الروحي لها، لأنه بمجرد أن تتخلى عن خوفك الدائم واعتقادك بأن هذا العالم تنافسي جدًا، وأناني، فإن الوفرة لا يسعها إلّا أن تظهر في حياتك. إنها في الواقع حقيقة الشرط الإنساني، ولكن ما دمنا «نسيّل المال» ونرفع جدرانًا من الخوف، فإننا نسد الطريق أمام الوفرة.

لعل المثال الأفضل عن الاقتصاد المجاني هو «نيبون ميهتا» الشاب الذي توسلت إلى محررتي في مجلة (People) كي تدعني أكتب نبذة عن حياته. في نيسان من عام 1999، عندما كان في الخامسة والعشرين من عمره، تخلى عن مرابح شيك راتبه في شركة «صن مايكروسيستمس» (Sun Microsystems) كي يصبح متطوعًا بدوام كامل. وهو من الأنصار المعجبين بغاندي، الذي قال، «كن التغيير الذي تتمنى أن تراه في العالم». بدأ ميهتا «بالعطاء» على سبيل التجربة. بدأ بالمال «الذي أعطاه لجمعية خيرية»، وانتقل لتسخير وقته «متطوعًا في نزل مجاني للفقراء»، ومن ثم قرر أنه سيعمل بشكل كامل، ويسخّر نفسه من دون أي قيدٍ أو شرط. وبعد ثلاثين عامًا، أحرزت تجربته نجاحًا باهرًا.

أنشأ مطعمًا مجانيًا ومجلةً ملهمةً مجانيةً وقد وهب مئات الملايين من الدولارات لخدمات التكنولوجيا المجانية. إنه المهندس المتمّرن في

ستانفورد والذي كان يكسب بوفرة أثناء ذروة الـ (dot-com). ولكنه لم يكن متأكدًا بأن ذلك المكان هو المكان الذي تكمن فيه السعادة. إنه يعمل مع شبكة يزيد عدد متطوعيها عن المائة ألف. وهم يعملون وفق ثلاثة مبادئ:

1. كل شيء طوعي تمامًا. التسديد لا يتم بالمال *أبدًا*.

2. لا يطلب أحدٌ مالًا قطّ. فكثير من الجمعيات الخيرية تقوم بعمل جيد، ولكنها جميعها تطلب تبرعات. وهي تعمل باستمرار على زيادة رأسمال صندوق التمويل. يقول إن ذلك يلقي بالناس في براثن الحاجة وهو يفضل أن ينبع من الإيمان بالوفرة وخير البشرية. وبالفعل، فقد ظهر المال بمبالغ طائلة «من الملياردير مؤسس شركة سوني، كمثال واحد فقط» ومن متبرعين مجهولين أرسلوا شيكات بعشرة آلاف دولار أو أكثر. لكنّ ميهتا وطاقمه لا يطلبون ذلك كما أنهم لا يتوقعوه *أبدًا*.

3. إنّهم يركزون على الأعمال الصغيرة. فهو يقول «اهتم فقط بما يمكنك لمسه، وأعط أيًا يكن أمامك». هو يعتقد أن التأثيرات المتداعية قد انتظمت في ما يسميه سحرها الخاص. «أستطيع أن أسرد لكم قصصًا كثيرةً».

كما أن مطبخ كارما الذي أنشأه بمساعدة زملائه المتطوعين في بيركيلي، في كاليفورنيا «لا تحتوي قائمة الطعام أسعارًا وفاتورة الحساب تكون 0.00 دولار»، أدّى إلى افتتاح مقهى ومطبخ كارما في العاصمة واشنطن، وفي شيكاغو.

يقول ميهتا، «نحن لا ندفع لقاء أي شيء، ونحن لا نروّج لأي شيء. يقول ميهتا إن المشروع يدعمه أصدقاء مجهولون يتبرعون بما يمكنهم، وليس كدفع لقاء ما تلقوه بل كإسداء خدمةٍ لشخص لا يعرفونه».

فعوضًا عن رأس المال المالي، يقوم ميهتا وشبكته من المتطوعين ببناء رأس مالٍ اجتماعي، ورأس مالٍ تعاضدي، ونوع من رأس مالٍ يكاد لا يلحظ وعصيٌّ عن التعريف.

يوجد بطل آخر من أبطالي وهو «إيثان هيوز»، الذي أنشأ مجموعة «تحالف الخارقين» المكونة من 700 بطل خارق أحياء، ويتنفسون. يهب هو وزوجته سارة كل ما زرعوه في مزرعتهم في سبيل التحالف المسمى «تحالف الإمكانية» (Possibility Alliance). هم يهبون الماعز، وشجيرات العنب، والحبوب، والعشب للماشية، والسماد العضوي. وقد تبرعوا بالأشجار لكل مدينة رئيسية في ولاية ميزوري. والأهم، أنهم يستضيفون ما ينوف على 1500 شخص سنويًا يحضرون إلى مزرعتهم من شتى مناطق البلاد للتدرب على الزراعة المستدامة. عادةً ما تبدأ تكلفة هذه الدروس ب 1500 دولار، ولكن إيثان وسارة يهبانها مجانًا.

يشرح إيثان ذلك قائلًا، «في البداية يُصاب الناس بالصدمة، «إذ أنّ هناك عددٌ قليل جدا من الأميركيين العاديين يعتقدون أن شخصًا ما سوف يعطي شيئًا ما مجانًا من دون أية دوافع خفية. نحن نعيش في مجتمعٍ شكاك نادرًا ما يثق بشخصٍ يقول، «أريد المساعدة فقط لأجل المساعدة».

لقد ساعدت جماعة هيوز وشبكتهم من المتطوعين في بناء مكتبة، وجمعوا التبن العائد لجارهم المزارع، ونظفوا حدائق المدينة، وتبرعوا بقرابة 50.000 ساعة لأجل خدمة المجتمع. كل ذلك تمّ من دون مقابل.

يقول إيثان: «من المهم بالنسبة لي حقًا خلق إمكانية للوصول، والاقتصاد المجاني يتمحور حول إمكانية الوصول. «يدور هذا الاقتصاد

حول فكرة المشاركة بتجربة الكرم التي تتمتّع بالقدرة على تغيير كل من المعطي والمتلقي».

لهذا السبب أقول، «انسوا تسييل المال». فكّروا بشيء أهم، كالهدايا التي عليكم أن تعطوها.

التجربة السادسة

لازمة

الطبيعة في مواجهة الأخبار

«أو لم يتوجب عليك

حقًّا الخروج أكثر»

الفكرة المعدية: تتمثل مهمتي في السيطرة على نفسي، والتحكم بها، وحمايتها من الطبيعة

رؤية العالم 2.0: حقل الإمكانيات اللامتناهي يوفّر صوتًا إلهيًا على مدار الساعة.

«للأرض موسيقى يسمعها من يصغي إليها فقط».

- **«جورج سانتايانا» (George Santayana)**، شاعر وفيلسوف أميركي.

المقدّمة المنطقية

بسرعة، أخبرني في أي طور من أطواره هو القمر؟ اليوم، وبهذه اللحظة. هل هو يزداد؟ أم ينقص؟ هل هو بدر؟ هل هو جديد؟ ماذا؟ هل لديك أية فكرة؟

لكن، أراهن أنك تعرف تمامًا أي خلل جديد حدث اليوم في الكونغرس، وأي تهديد إرهابي جديد أصبح من الضروري الخوف منه الآن. ومن الممكن أنك نشرت تحذيرًا على الفيس بوك «وأحسست بالنبل على فعل ذلك» عن طعام الكلاب الفاسد أو عن سلالة جديدة من البكتيريا المكتشفة مؤخرًا في بارات المطاعم التي تقدم السَلَطَة.

ما أود اقتراحه خلال هذه التجربة التي تستمرّ ثلاثة أيام هو أنّ كل الأشياء المهمة التي تود معرفتها تجري خارج نافذتك تمامًا، في الجوار، وفي قلبك. وأن ما تتلقفه من أخبار عبر وسائل الإعلام ليس له علاقة فعلية بحياتك. فيما عدا الكتل التي يقيمها الإعلام بينك وبين حقل الإمكانيات.

أنا أدرك أن مغادرتك لحقل الإمكانيات قد يكون لافتًا. فمنذ تلك اللحظة التي طلب منك معلمك في الصف الثالث إحضار قصاصة أخبار من الجريدة المحلية، تم تعليمك أن «الأخبار» ما هي إلا حقيقة مطلقة، وأنها في غاية الأهمية لرفاهيتك وأن الأذكياء حقًّا والذين هم على تماسٍ مع الحقيقة يتابعونها بحماس منقطع النظير. فبعد كلّ اعتبار، هي تزيد من غرورك لأن تمسي قادرًا على التحدث عن الأحداث الحالية في الحفلات، وقادرًا على الإدلاء برأيك حول العناوين الإخبارية الرئيسة أثناء مقابلات التوظيف.

سوف تثبت هذه التجربة أن «الأخبار» ليست سوى رأي مؤسسة بعينها، لا صلة لها بشكل أو بآخر برفاهيتك، وأن الأذكياء والذين هم على تماس بالحقيقة ليس بوسعهم أن يولوا اهتمامًا أقل بما يثرثر به مذيعو الأخبار بشأن الوضع الراهن. يعرف الأشخاص الذين هم محط إعجابي وآمل بمحاكاتهم أن الشيء الوحيد الذي يهم حقًّا هو فرحة ونبض الحياة الأبديّان الذان ينبعان من كل شجرةٍ وكلّ نجمٍ وكل طائرٍ موجود في هذا الكوكب. إنهم يعلمون أن الحياة الحقيقية «على عكس الأشياء المادية التي نصّبتها وسائل الإعلام على قاعدة مدعيّة» يتم خلقها من كونك متناغما مع البث العالمي، أي الطنين المقدس. إنهم يعرفون أن الحياة الحقيقية «إذا ما قورنت بالأشياء المادية التي تضعها وسائل الإعلام على قاعدة من التباهي» قد خلقت متناغمةً مع البث الكوني، الذي هو الطنين المقدس (Sacred Buzz).

ستثبت هذه التجربة أن وسائل الإعلام، تلك المجموعة من وسائل التعبير المجهولة والتي تملي علينا الحقيقة، تفهم الأمر كلّه على نحوٍ خاطئ. وستثبت التجربة أن الشيء الأكثر أهمية الذي يمكنك القيام به تجاه نفسك هو إيلاء الانتباه إلى الإيقاع الجماعي والحكمة المنبثقة عن الكل الأكبر. فمن خلال مزامنة نفسك مع إيقاعات الطبيعة الحيوية،ستستفيد من وعيٍ جديدٍ تمامًا. وستتواصل مع عالم مرهف الحساسية يعمه طنين مقدّس في حالةٍ من الاهتزاز الدائم. أعلم أن هذا يبدو كبيرًا وكونيًا، وربما يقع حتى خارج نطاق معرفتك، ولكنه في الحقيقة أكثر الأشياء طبيعية في العالم،

وبمجرد أن تفهم كنهه، ستدرك أنه أكثر ثراءً ودهاءً بملايين المرّات من حيث المحتوى من أي شيء قد يقوله الصحفي الأميركي بيل أوريلي (Bill O'Reilly).

وبدخولك في علاقةٍ حميمية مبجلة مع العالم الطبيعي «بلى، هو العالم الذي يقع خارج نافذتك مباشرة، لا حاجة للتخطيط لعطلة بيئية أخرى»، ستقودك تلك العلاقة في مغامراتٍ جامحة إلى عوالم سحرية وخفية.

النبض والخفقان الآن

«على الرغم من أن الحقيقة ماثلة أمام أعيننا تمامًا، فإنها ليست بالضرورة الشيء الذي يوليه الناس اهتمامهم».

- «**إيفان ويليامز**» **(Evan Williams)**، المساهم في تأسيس تويتر.

سوف تبيّن لك هذه التجربة أن الحكمة الحقيقية تتوفر بمجرد أن تقوم بإيقاف تشغيل قاذفة قنابل الإحساس والتي تدعى الأخبار. فمن خلال الاستثمار في الأخبار الكاذبة، وفي الأخبار المختلقة، وفي القذارة التي نقرأها على الشبكة، نفوّت علينا الأخبار المناسبة فعلًا والتي تحدث أمامنا. فما يحصل في هذه اللحظة في أفلام «جينيفر أنيستون» (Jennifer Aniston) الأخيرة أو ما قاله أو لم يقله «جون بويهنر» لا يتمتعّ بأهميةٍ في حياتك.

إنّ تجاهل أو التقليل من أهمية أشياءٍ كالنجوم، والنباتات، ووجه القمر المتزايد، والذي تؤثر أطواره على كلّ شيء من المد والجزر إلى السرطانات اللاهية «سرطان يتميز عن غيره بملقط واحد كبير جدا لدى الذكور» وصولًا إلى عادات نومنا، يحجب عنا قوة رئيسة من الطاقة التي يمكن ويجب أن نستخدمها لصالحنا. فالانفصال عن العالم الطبيعي سيعيث في أجسادنا فسادًا. وتجاهل الأمور التي تؤثر فينا بعمقٍ واللهاث بخنوع خلف أشياء تتمتع بتأثيرٍ قليل أو ليس لها أي تأثير يولّد لدينا التوتر، والإحباط، والقلق.

إذا رغبنا بتوليد المزيد من الطاقة وبالتالي المزيد من «عرض النطاق الترددي» كي نحيا حياة مرحة، يجب أن نبدأ بالانتباه إلى الأشياء التي تهمنا، والإقلاع عن الأشياء التي لا تهمنا.

اعتراف صادق

«وسائل الإعلام. أعتقد أنني سمعت بها. أليست هي من قتل أبنائها؟ ».

- «**نيل غيمان**»، مؤلف بريطاني.

يمكنني أيضًا أن أقول ذلك.

أنا، بام غروت، عضو في أكبر منظمة إرهابية في العالم.

وكصحفيةٍ مستقلةٍ أكتب في مجلة «الناس»، وفي (CNN)، وفي هافينغتون بوست، وغيرها من وسائل الإعلام وشركات البث التلفزيوني والراديوي، أعترف بأنني مذنبة، في هذه اللحظة بالذات، لأنني خلّدت الشائعات، والمبالغات، والكذب. بمعنى آخر، أعليت من شأن الإرهاب.

كانت إحدى أولى المعتقدات التي تعلمتها في القاعات المبجّلة في كيدزي في جامعة ولاية كانساس، حيث درست في مدرسة الصحافة، «إن كان فيه عنفًا وقساوةً ينجح ويحصل على نسب مشاهدةٍ عالية». وأنه لن تحدث مشكلة إذا لم نقم بتشكيل الكثير من آرائنا من وسائل الإعلام الضخمة. ولكننا في حقيقة الأمر نقبل العناوين الرئيسة المجنونة، ونحن في الحقيقة نصدق هذه الأشياء.

مؤخرًا، أحد أكثر المواضيع شيوعًا في مدوّنة هافينغتون بوست، كان حول مخاطر الميكروبات المسببة للمرض على شرائح الليمون في المطاعم. على الرغم من أن هذه الميكروبات كليّة الوجود «إذ عثر الباحثون عليها أيضًا في عبوات الكاتشب، وعلب الملح والفلفل، وألوان الطعام المختلفة، وعلى أسطح الطاولات»، إلّا أن العنوان الرئيسي الذي أقنع مئات الآلاف من البشر وجعلهم يشهقون خوفًا وينقرون بسرعة على الرابط هو التالي: «هذا سيجعلك تُحجم نهائيًا وإلى الأبد عن وضع شريحة الليمون في الماء الذي تشربه مجددًا».

أعني، كيف يمكنك مقاومة عنوان رئيسي كهذا؟

فمقاومة عنوانٍ كهذا هو ما تتمحور حوله الأخبار. إذ يلحق بالعنوان تصريحٌ إخباري وفقرةٌ إخبارية ترهب المشاهدين أو القراء وتجعلهم يولون انتباههم، وينقرون عليها أو يعجبون بها، وتجعل أرقامهم تبدو جيدة لكي يشتري المعلنون المزيد من الإعلانات.

مرة أخرى، لن يشكلّ محض ثقتنا لهذا الهراء مشكلة إذا لم تكن أفكارنا والمعتقدات الناشئة عنها ووعيهما مصدر إلهام. ولكن وعينا وأفكارنا تتمتع بالقوة،، إذ أنّها تخرج إلى حقل الإمكانيات

وتعيد الظروف ذاتها، والطقس، والمرض، والخلل الذي نستثمر فيه. وبما أننا نكوّن الكثير من آرائنا من خلال وسائل الإعلام الإخبارية الضخمة، يجب علينا جميعًا أن نحيا حياةً ملؤها اللين ونحيّي بعضنا البعض بضرب القبضة بالقبضة لمجرد حقيقة أنّنا لم ننتحر بعد.

وإليكم ما أعرفه. ما نشاهده في وسائل الإعلام الإخبارية هو ذرة صغيرة من حقيقة بعيدة كلّ البعد عن الحقيقة الواقعية. إنه محدود للغاية في البعد ونطاق الفهم بحيث أن إيلاء مثل هذا الاهتمام الوثيق يشبه إلى حدٍّ بعيد لافتةً معلقة على ظهرك من دون أن تدري مفادها «أرجوك اركلني». ينضمّ لذلك الدروس التي تلقيناها من آبائنا والتي مفادها «المال لا ينمو على الأشجار. من المهم أن تكبر، وتعمل بجد، وأن تستمر في العمل بكدٍّ وثبات. فلان، إياك والخروج من المنزل من دون أن تلبس سروالك». وأفكارنا الإرهابية الناجمة عن ذلك، إننا مسمّرون إلى حدٍّ بعيد بتلك الأفكار.

إلا أننا لسنا كذلك.

تعمل وسائل الإعلام الجماهيرية على إظهار الدم، وسيارات الإسعاف، ووجوه أفراد الأسرة الباكية. ولكن من خلال عملي كمراسلة لمجلة «الناس»، حيث، بلى، أقوم بكتابة التقارير عن الأعاصير والخطف وعن مدنٍ أزالتها الفيضانات من الوجود، وأنا شاهدةٌ على أروع مظاهر الكرم، وعلى ما هو أجمل في الروح الإنسانية.

إنه على قيد الحياة!

«إن الغرور البشري فحسب، وحقيقة أن حياة النباتات تتطور في بعد زمني أبطأ، هما ما يمنعاننا من تقدير ذكائها ونجاحها اللاحق».

- **«مايكل بولان» (Michael pollan)**، مؤلف أميركي.

في هذه التجربة، ستتجاهل نشرات الأخبار وستصغي لبث الطبيعة المقدس الذي يعلن على الدوام عن حبه. يمكن سماع هذا الرنين المقدس في كل زهرة زعفران تشق الأرض، وفي كل أغنيةٍ من أغاني الطائر المحاكي، وفي كل نسيم عليل يداعب وجنتك.

على مدى الأيام الثلاثة القادمة، سوف تلقي بصنارتك في خضّم معرفة الكون الجماعية. سوف تتواصل مع الطبيعة، وتقيم علاقة حميميةً مع العالم الطبيعي. وستمضي الوقت في الإنصات

للكوكب وكل مخلوقاته، والتي ما تزال تفهم الاتزان والتوازن الإلهي.

على حدّ زعم أولئك الذين أمضوا وقتًا كافيًا في الإنصات، فقد منحتهم الطبيعة قدرًا كبيرًا من المعلومات. ولا شك بأنه ينبغي عليك أن تضع الكثير من الأفكار العامة، والعقائد، والمواقف الشخصية المتحيّزة جانبًا.

آمن «لوثر بيربانك» (Luther Burbank) - عالم النبات المشهور، والذي حدّد هوية أكثر من 800 صنف جديد من النباتات، من ضمنها زهرة الربيع في جبل شاستا في كاليفورنيا، والخوخ خالي النواة، والبطاطا خمرية اللون- أن الانسجام مع الكون كان مصدر «الأخبار» الوحيد الجدير بالمتابعة. فمن خلال الإصغاء للعالم الطبيعي والمنير قام بتهجين مئات الأصناف الجديدة التي أعلن عنها في دليله المصور الناجح واسع الانتشار بعنوان «إبداعات جديدة في الفواكه والأزهار» (New Creations in Fruits and Flowers). آمن بقدرتنا جميعًا على تلقي رسائل من قوى الكون المغنطيسية، والكهربائية والاهتزازية.

في الآونة الأخيرة، ذكر مايكل بولان تقريرًا، في مقالٍ له في مجلة النيويوركر، عن سلالة جديدة من علماء النبات الذين يثبتون أن ثمّة الكثير ممّا يعمل في الكون أكثر مما كنا نعتقد في البداية وأن ما لا يمكننا رؤيته بالعين المجرّدة هو أكثر أهمية مما نراه.

إنهم يغلقون الباب على الناس لهذا الغرض

«لم يكن من المفترض أن نكون اللاعبون الوحيدون في هذه المرحلة».

- «**دانيال كوين» (Daniel Quinn)**، مؤلف كتاب «اسماعيل» (Ishimael).

نعم، في هذه التجربة سنتسلى بالقليل من التواصل البيني بين الأنواع. فسوف تتحدث مع الشجرة مثلًا. أو مع النبات أو مع شيء كنت على قناعة دائمة بأنه عاجز عن الإجابة. لا تضحك. إذ أن مايكل كريشتن، الطبيب الذي تعلم في جامعة هارفارد وترك مهنة الطب لكتابة الكتب ونصوص سينمائية «الحديقة الجوراسية» (Jurassic Park)، إضافة إلى أنّه ابتكر البرامج التلفزيونية الطبية الدرامية المسماة (ER)، وقد أمضى عدة أسابيع في صحراء كاليفورنيا وهو يتحدث إلى الصبّار. وكتب في مذكراته، «رحلات» (Travels)، عن ورشة خالية من الهاتف، وخالية من الدواء أسسها

بالتعاون مع جوي برغ، وهو أيضًا طبيب، حيث تعلم التأمل، ورؤية الطاقة وتحريكها، وكذلك، الحصول على الإرشاد من الصبّار.

وكما أوضح، فقد كان شكاكًا ولم يكن واثقًا تمامًا بأنه كان يرغب بالاعتراف بالتحدث إلى الصبار القضيبي ذو الأشواك والندبات، أو أن يفشي السر بأنه أجهش بالبكاء عندما قال له الصبار في اليوم الأخير: «كان وجودك معي هنا أمرًا جيدًا». وحتى بعد أن عاد إلى المنزل، وضع سلامته العقليه موضع التساؤل، واستغرب إن كان قد أحرز أي مكاسب شخصية ذات معنى.

وتساءل قائلًا: «كان عمل الطاقة حقيقيًا، وكانت حالات التأمل حقيقية، ولكن ما الفائدة إن لم تتمكن من تطبيق ذلك في حياتك اليومية؟».

لم يدرك حتى وقتٍ لاحق عندما نظر إلى الوراء أنّه في غضون ثمانية أشهر من عودته من الصحراء، كان قد غيّر علاقاته ومكان إقامته وعمله ونظامه الغذائي ومصالحه وأهدافه.

قال: «لقد غيرت في الحقيقة كل شيءٍ يمكن تغييره في حياتي. و كانت هذه التغييرات شاملة للغاية لدرجة أنني لم أتمكن من رؤية ما كان يحدث أثناء تواجدي في وسطها».

كما طرأ تغيير آخر، أيضًا.

«لقد أصبحت مولعًا بالصبار إلى حدٍّ كبير، أحرص على أن يكون البعض منه موجود، حيثما حللت».

دليل قصصي

«تملك بالفعل في داخلك كل ما أردته أو بحثت عنه في أي مكان آخر».

- «**سارا آفانت ستوفر» (Sara Avant Stover)**، مؤلفة كتاب «طريق المرأة السعيدة» (The Way of The Happy Woman).

كان جورج واشنطن كارفر (George Washington Carver) على درايةٍ تامة بالبث الإلهي - وهو العالم والمخترع الأميركي العظيم الذي ابتكر مئات الاستخدامات للبقوليات المتدنية وأنقذ عملياً اقتصاد الجنوب بعد أن دمّرت سوسة لوزة القطن محصول القطن. ولم يكن واحدًا من

أوائل الأميركيين الذين تم إدخالهم في الجمعية الملكية للفنون في بريطانيا فحسب، بل كان أيضًا صديقًا لثلاثة رؤساء أميركيين.

ففي حين أنّه حصل على العديد من الدرجات العلمية المتقدمة ودرّس في العديد من الكليات، كان أول من اعترف بأن جميع اكتشافاته «العلمية» وبأنّ الذكاء الذي جلب له الشهرة، كان منبع علاقته بالله أو ما أسميه حقل الإمكانيات (FP).. كان كارفر يمشي كل صباح، وفي وقتٍ باكرٍ جدًا، لعدة أميال. كان يتواصل مع الطبيعة، وكان ذلك التواصل، بل كانت النباتات في الواقع نفسها، هي من أخبرته كيف يحوّل ثمار الفول السوداني وبذور الصويا والبطاطا الحلوة إلى أكثر من مئة منتجٍ تجاريٍ قام بتطويرها.

وكما قال، «أنا أعتبر الطبيعة محطة بث لا حدود لها، والتي من خلالها يخاطبنا الإله كل ساعة، لو نصغي فقط... فالقراءة عن الطبيعة أمر جيد، ولكن إذا مشى أحدنا في الغابات وأصغى بعناية، بوسعه أن يتعلّم منها أكثر مما تعلّمه الكتب».

قال كارفر إنه لم يتوجب عليه تلمّس السبل. فكل ما كان يحتاج لمعرفته كان يتكشف له بسهولة. وقال، «لولا وجود الإله الذي يزيل الستار، لكنت في وضع لا حول لي فيه ولا قوّة».

وعلى نحو مشابه، فإن آلبرت آينشتاين، الرجل الذي نعتقد أنه عبقري العالم الأول، كان متصلًا بهذه الطاقة الأسمى.

سمّها ما شئت، ولكن لدى الطبيعة أو الإله أو حقل الإمكانيات الأجوبة عن كل «مشكلةٍ» مزعومةٍ وعن «الاقتصاد المُدمَّر» الذي يبدو أنه يتحدانا. فما إن نتحرر من كل ما نعتقد أننا «نعرفه» ونضع نصب أعيننا التواصل مع هذه القوة اللامحدودة، وكل المعرفة، وكل القوة المحبة، فإن الاكتشافات الجديدة والتألق سوف تندفع صوبنا من كل حدب وصوب.

أن تصبح هامسًا في أذن الحصان «أو النبات أو الشجرة»

«كل شيء سوف يبوح بأسراره إن أحببته بشكل كافٍ».

- **«جورج واشنطن كارفر»**، عالم أميركي.

لذلك بلى، أنا على وشك أن أقترح عليك المشاركة في ما يرغب أغلب الناس أن يطلق عليه اسم «السلوك المجنون».

تنحّى جانبا أيها الدكتور دوليتل، إن معظم الغربيين المتحضرين لا يشاركون الباحثين النشطين في نقاشاتهم المذهلة. لكنّ عالم الحيوان، وعالم النبات، ذلك العالم الذي نسقطه من حسابنا من خلال التركيز على حواسنا الخمس، لديه الكثير ليقوله.

لا يعتبر الكثير من السكان الأصليين المقدرة على إرسال واستقبال الرسائل، والتواصل والتخاطب مع كلّ الطبيعة، صفقة رابحة. هي ليست موهبة خاصة. إنها جزءٌ من الحياة اليومية، طبيعية وعادية تمامًا مثل استخدام اللغة المنطوقة. فالناس الذين لا يستطيعون الولوج إلى «طنين الكون» يبدو شاذًا بالنسبة لهم، بالطريقة التي ننظر فيها إلى ولدٍ أصمّ.

يقول عالم النفس روبرت وولف (Robert Wolff)، الذي أمضى عدة عقودٍ في العمل مع «قبيلة السينوي» (Sng'oi) المتواجدة في غابات ماليزيا المطيرة، إنّ ما كان يحيّره هو قدرة صديقه أحميد (Ahmeed)، ومن دون استخدام الهواتف، أو الساعة، أو التقويم، على معرفة يوم عودته من الغرب بالضبط إذ كان ينتظره عند نقطة إنزال الأمتعة لمساعدته في حمل حقائبه. ففي تناقضٍ صارخ مع مجتمعات عصرنا الصناعية، كانت قبيلة السينوي تتمتع بتناغمٍ قويٍ وخارقٍ للطبيعة مع طاقات وعواطف محيطها، مما يمنحها ما أسماه وولف قوى المعرفة «الخارقة».

مفتونًا بالانعدام التام للخوف والقلق لدى القبيلة، تدرب وولف في النهاية على يد أحميد، وتعلم في نهاية المطاف أن يهدأ عقله اللفظي التحليلي ويَكتشف ما يسميه «وحدة الحياة برمتّها». قال إنّ أفراد قبيلة سينوي كانوا على تماسٍ مع هذا الارتباط العميق الذي يحاول بقيتنا استعادته من خلال الكتب، والأشرطة المغنطيسية، والندوات. وعلى الرغم من أن جرافات كوماتسو قامت بإزالة قبيلة السينوي وغاباتها الاستوائية في نهاية المطاف، إلّا أنّ وولف يقول في هذا الكتاب الذي يحمل عنوان «الحكمة الأصلية» (OriginalWisdom) إنه من الممكن استعادة هذه الثقة، وهذا الارتباط الحدسي وهذا الذكاءالفطري.

وفقًا لآنا بريتينباخ (Anna Breytenbach)، وهي محترفة سابقة في مجال تكنولوجيا المعلومات في وادي السيليكون والتي تعمل الآن مع الأطباء البيطريين ومع مسؤولي الحفاظ على

الحيوانات كاختصاصية تواصل مع الحيوان، فإن القدرة على نقل المعلومات بين العقول، سواءٌ أكانت إنسانية أم حيوانية، مجسّمة في تصميم أدمغتنا. وتقول إن هذه الخاصية أصبحت مرتبطة ومنفتحة عاطفيًا على النبضات الكهرومغناطيسية الناتجة عن الأفكار والانفعالات.

لا صراع عندما تتّحد مع الطبيعة

«يتطلب التحرك في الاتجاه المعاكس إلى لمسةٍ من العبقرية والكثير من الشجاعة».

- «**آلبيرت آينشتاين**»، عالم فيزياء، مولود في ألمانيا.

في 14 كانون الأول عام 2005، نشرت سان فرانسيسكو كرونيكل (San Francisco Chronicle) قصة عن أنثى حوتٍ أحدب، والتي عادت بعد أن تم إطلاق سراحها من شبكة عنكبوتية من مصايد وصنارات السلطعون، لتشكر الغواصين الذين أمضوا عدة ساعات في تحريرها من الشبكة. فبعد أن سبحت في دوائر سعيدة، عادت إلى كل غواصٍ، ودفعتهم واحدًا تلو الآخر، ونظرت مباشرةً في عيونهم. قال أحد الغواصين إنّها تجربة عميقة «غيرته» إلى الأبد.

كما أني أحب هذه القصة التي تحكي عن قطيعٍ من الفيلة الأفريقية جاءت لتحيي مدربها السابق بعد وفاته. وعلى الرغم من أنه تقاعد ولم يعمل معها لسنوات طويلة، فقد عرفت الفيلة بطريقةٍ ما أنه قد توفي، وقطعت مسافة عدة أميالٍ لتشكيل دائرةٍ احترامٍ حول منزله.

الطريقة

«كل ما أعرفه هو ما أقرأه في الجرائد، وهذه هي الذريعة التي تقدّم لجهلي».

- «**ويل روجرز**» **(Will Rogers)**، فكاهي أميركي.

أود منك خلال الأيام الثلاثة التالية استبدال الوقت الذي تمضيه عادة في مشاهدة الأخبار، وقراءة إحدى الصحف، وتصفح الفيسبوك بالتجوال في الجوار. لا تفكّر حتى بحمل هاتفك الخليوي. فهذا الأمر يجري بينكم وبين الطبيعة الأم الكبيرة.

راقب كلّ شيءٍ وكن منفتحًا على فكرة أن الأشجار، والنباتات، والحيوانات الموجودة في حيّك لديها شيء مهم لتقوله لك. استعد لسماع اهتزازاتها التي لا تتوقف والتي تقدم كلّ أنواع المعلومات القيّمة.

لا تدع أي أخبار أخرى «كالمجاعة الأخيرة في أفريقيا مثلًا» تعنيك بشكل فعلي خلال الإطار الزمني لهذه التجربة. أستطيع سماعك وأنت تقول، ولكنّ هذا القول هو قول عديم الرحمة.

فأن تكون في حالة من التواصل الحميمي المبجّل مع العالم الطبيعي إنما هو في الواقع سبيلٌ أكثر قربًا من القلب. لا يمكنك في حقيقة الأمر القيام بالشيءالكثير حيال المجاعة في أفريقيا «باستثناء المساهمة بالقلق والذنب في الطاقة الكونية»، ولكن يمكنك فعل الكثير حيال جوارك المباشر. فبمجرّد أن نعود جميعًا إلى حالةٍ من الوئام والانسجام مع الطاقة الكونية، سيكون أمر القضاء على تلك المجاعات في إفريقيا خاطفًا.

امض وقتًا في النظر حقّاً إلى الأشخاص المتواجدين في حياتك. راقبهم بدهشةٍ تتملك الجسم كلّه. وتظاهر بأنك تلتقي بهم لأول مرة.

كن حاضرًا لحظة شروق الشمس ولحظة الغروب. وكل لحظة ثمينة بينهما. استمع للطيور. وكن منفتحًا للرسائل التي تأتيك من حيواناتك المنزلية.

انتبه جيدًا للقمر، وإن سألك أحدهم السؤال الذي سألته أنا في بداية هذا الفصل، فكن مستعدًّا للجواب.

تقرير المختبر

اللازمة: لازمة الطبيعة في مواجهة الأخبار.

النظرية: إذا أوليت اهتمامًا، فثمة حقل متذبذب ونابض بالمعلومات الروحانية متاح لي إن أنا أعرته الانتباه.

السؤال: هل من الممكن أنني أرى سمات الحياة التي ليس لها صلة حقيقية بالواقع وأؤمن بها؟ وهل من الممكن أنني أفتقد حكمة ودروس تغيير الحياة لأنني أركز على الأشياءالخاطئة؟ وهل من الممكن أن الطبيعة نفسها تحمل رسالةً موجهةً لي؟

الفرضية: كلما كُنتُ على اتصالٍ بدورات الطبيعة وإيقاعاتها، كلّما توفّرت لي طاقة أكبر واتسع نطاق تردد الفرح لدي.

الزمن المطلوب: 72 ساعة.

تاريخ اليوم: ______ التوقيت: ______

الموعد الأخير للحصول على الجواب: ____________________

الطريقة: بالنسبة للأيام الثلاثة التالية، سوف أحظر وسائل الإعلام الإخبارية «وبالطبع، الفيسبوك» عن وعيي وإدراكي. وبدلًا من ذلك سوف أبحث عن الأخبار من العالم الطبيعي من خلال الخروج والتجول في حيّي. سأسعى بنشاط وأتوقّع وصول رسالةٍ مهمة.

ملاحظات البحث: ____________________

____

____

____

«يجب على الإنسان «تمضية» وقتٍ أقل في إثبات أنه قادر على أن يفوق الطبيعة حيلة ودهاءً وأن يمضي وقتًا أكثر في تذوق حلاوتها واحترام تفوقها».

- **«إي بي وايت» (E. B. White)**، مؤلف أميركي.

إنها تمطر قططًا ومدونات

حقائق مقابل الحقيقة

«ألم تكن هذه الحقائق في حقيقة الأمر مجرد عناصر نائبة حتى تتمكن وجهة النظر طويلة الأجل من أن تؤكّد نفسها حقًا؟

- **«ديفيد ليفيثان» (David Levithan)**، المؤلف الأميركي.

أنا صحفيةٌ، متمرسةٌ، وأحمل شهادة علمية، ومسبّعة للكارات. وفي الحقيقة، بدأت مشواري المهني الشهير في صحيفة «نجم مدينة كانساس» (Kansas City Star)، وهي نفس الصحيفة التي استهل بها كل من آرنست همنغواي ووالت ديزني طريقهما إلى الشهرة.

لكنّي بدأت في السنوات القليلة الأخيرة بتغيير معتقداتي بشأن «الحقائق» التي أقسمت خلال مهنتي على السعي وراءها. لست واثقةً كلّ الثقة أن «الحقائق فقط، يا سيدتي» ذات جدوى بعد الآن. وفي حقيقة الأمر، فإنّ هذه الأشياءالتي تسمّى حقائق تولّد زخمًا سلبيًا من الطاقة لم أعد أريد دوامه.

«الحقائق» التي أريد الآن أن أخبر عنها مفادها أنّ السعادة حقٌ مكتسب بالولادة، وأنّ الحب هو الحقيقة الوحيدة، وأن السبب الوحيد الذي يجعل «الحقائق» تبدو فيه مختلفة هو أننا أمضينا سنوات طويلة في التركيز عليها. أعرف الآن أنه من غير المفيد الانتباه إلى أي شيءٍ لا أرغب فيه أو الحديث والإخبار عنه. ففي كلّ وقت لا أشعر فيه بالفرح والسلام يكون مرد ذلك هو أنّني أولي انتباهًا لشيء لا يتوافق مع منبعي «مصدري»، وإن أنا استخدمت القياس الإذاعي القديم، قمت بضبطه على «محطة الموضوعات القديمة» التي ما زالت تؤمن بالألم والمعاناة.

أنا الآن ملتزمة بإحضار طاقة مختلفة إلى الحفل. طاقة حبٍ، طاقة لا ترى إلا الجمال، طاقة تعترف بالحقيقة «ويوجد شيء كالحقيقة (Truth) يبدأ بحرف (T) كبير، والذي يختلف عن «الحقائق»» في كل شخص.

أعتقد أن هذا ما قصده المسيح عندما قال، «أدر له الخدّ الآخر». هو لم يقصد أنه علينا التجول وقد ملأت الكدمات خدودنا وأحاطت الهالات السوداء عيوننا. بل كان يقول إنه علينا أن نبدأ بالتحرك باتجاه آخر، أن ندير خدودنا، بحيث نتحدث، إلى حقيقة أكثر سموًا، وتألقًا، ورضىً.

«الحقائق» هي ببساطة عادات تفكير كانت تراودنا على مدًى طويل إلى أن باتت الآن طبيعية. وعندما نستثمر فيها مراتٍ ومرات، فإنّنا نضفي عليها الشرعية. إنّنا نخلق المزيد منها. فهذه «الحقائق» تغني هذه المعتقدات بالتفاصيل.

لقد أثبتت فيزياء الكم أنه من المستحيل مراقبة أي شيءٍ من دون التأثير فيه. وللأسف، فإننا نبحث عن الأشياء التي لم تعد تفيدنا «وبالتالي نؤثر فيها». إنّنا نسعى في إثر «الحقائق» التي تمّ تخليدها لفترةٍ طويلة قبل ارتقائنا إلى المكان الذي أدركنا فيه أننا نمتلك القدرة على تغييرها. وبالطبع، فقد اكتسبت تلك الحقائق قدرًا يسيرًا من الزخم. لكن ومتى شئنا، نستطيع أن «ندير الخد الآخر» وأن ننظر في الاتجاه الآخر.

أما بالنسبة لي، فأنا أدير خدّي صوب الفرح، وصوب راحة البال، وصوب الفكرة التي مفادها أنّنا جميعًا يمكن أن نكون أحراراً وننعم بالوفرة ونعيش حياة رفاهية لا يمكن إرضاؤها.

التجربة السابعة

لازمة
«إذا قلت ذلك»
«أو كلماتك هي العصي السحرية التي تشكّل حياتك»

الفكرة المعدية: ما أقوله لا يهم.

إضافةً لذلك، أنا أستجيب لما أراه فحسب.

رؤية العالم 2.0: سوف أدخل الوفرة والفرح إلى حياتي بمجرد أن أتوقف عن انتقادها.

«الكلمات «هي» أشياء جميلة، كلمة تشبه مسحوقًا سحريًا أو جرعة يمكن دمجها مع كلمات أخرى لابتكار تعويذات قوية».

- **«دين كوونتز» (Dean Koontz)**، مؤلف أميركي.

المقدّمة المنطقية

في آخر مرة تفقدت فيها «دليل الهاتف» (Yellow Pages)[1]، لم أعثر فيه على مدخلٍ خاصٍ ب «الأنبياء» مشابه لما كان من المحتمل أن يكون لديهم إن نحن رجعنا إلى أيام الإنجيل. ولكنك إذا أردت الحصول على نظرة خاطفة عن مستقبلك، فاصغ إلى الكلمات التي تستخدمها لوصف نفسك وحياتك. فعندما تقول أمورًا مثل «سوف يكون هذا يومًا عظيمًا»، أو «الأمور تجري في صالحي دائمًا»، فأنت تستخدم كلماتك كي تتنبّأ بمستقبلٍ إيجابي.

من ناحية ثانية وبدلًا من أن يستخدم معظمنا جرعة كلماتنا السحرية، إننا نرميها حولنا غير مبالين تمامًا كما نرمي النثار على العرسان أثناء حفل العرس. كما في قولنا:

- «إنه موسم الرشح ونزلات البرد. على الأرجح أنني سأصاب به».
- «لقد جربت كل أنواع الحمية الموجودة، وما زلت لا أستطيع إنقاص وزني».
- «إنني أبله. بم كنت أفكر؟».

في هذه المرحلة، لا يتمتع معظمنا بما يكفي من السيطرة على شريط الأفكار الذي يدور في أذهاننا، ولكن يمكننا مراقبة التعليقات التي تنطلق من أفواهنا.

تحدّى وزيرًا لكنيسة سابق، ويل بوين (Will Bowen)، مجمع الكرادلة الذي كان قد وزّع عليهم أساور أرجوانية اللون أن يمضوا واحدًا وعشرين يومًا من دون شكوى، وقال إنّه أصيب بالصدمة من عدد المرات التي كان يتلفظ بها بأمرٍ سلبي. فخلال الأسبوع الأول من التحدي الذي فرضه على نفسه والذي كان مقتضاه أن يتوقّف عن الشكوى، والثرثرة، والانتقاد كان أفضل مستوى شخصي يحققه هو ست ساعات. وهو وزيرٌ متمرس.

أكمل بوين تحدي الأيام الواحدة والعشرين «الذي استغرق منه عدة أشهر» في آخر الأمر، واجتاحت قصته العالم، الأمر الذي جعل الضوء يتسلّط عليه في مجلة «الناس»، تحت عنوان «إطراءات المخلص لكم»، وفي برنامج «أوبرا»، وفي برنامج «عرض اليوم». خاض مئات الآلاف تحدي www.acomplaintfreeworld.org، وفي نهاية المطاف شاطروا بوين الرأي أن إعادة تهيئة القرص الصلب الذهني الخاص بهم قد خلّصهم من الألم المزمن، ولئم علاقاتهم، وحسّن مهنهم، وجعلهم بالإجمال أكثر سعادة.

ولكن شأنهم شأن بوين، فوجئوا بمقدار تلقائية محادثاتهم وروتينيتها. يسأل أحدهم كيف حالنا، ومن دون أي تفكير، نكرر القول، «بخير، شكرًا لكم. كيف حالكم؟» ويحدثنا إحدهم عن عمة أبيه إيثيل التي تعاني من سرطان البنكرياس فنقول، «أوه، أنا آسف جدًا. هذا مروّع».

وعادةً، وفي ذات الوقت الذي تفلت منا أجوبتنا التي تعلمناها، تقوم أدمغتنا على الفور بتصفح ملف المعلومات التي خزنّاها حتى الآن حول سرطان البنكرياس أو السرطان عمومًا أو حول صديقتنا، التي لا تربطنا بها صلة، والتي تعاني من سرطان ثدي. فكما أسلفت القول، هذا كله تلقائي وروتيني.

الكلمات هي التي تستدعي النصر أو الهزيمة

«يمكنك تغيير عالمك من خلال تغيير كلماتك».

- **«جويل أوستيين» (Joel Osteen)**، راعي أبرشية هيوستن ليك وود.

عندما كانت أختي في المدرسة الابتدائية، كانت تعتقد أنه تمّ منح حصّة معينة من الكلمات لكلّ شخص. كانت حكيمة للغاية فيما قالته، لأنها كانت تظن أنه بمجرد استهلاكها لمخصصاتها، فإنها إمّا ستموت أو تصبح خرساء، ولم تكن ترغب بأي من النتيجتين. لحسن الحظ، تعرف الآن أن الكلمات، مثلها مثل التسويق عبر الهاتف، غير محدودة إلى حد كبير، ولكن الحرص على اختيار الكلمات التي يجب استخدامها هو مهارة يمكننا الاستفادة منها جميعًا..

تتوفر لنا كلّ صباح فرصة مباركة يومنا أو لعنه. ويمكننا استخدام الكلمات لوصف حالةٍ ما، أو يمكننا استخدامها لتغيير حالةٍ ما. فعلى سبيل المثال، يمكنكِ الاتصال بكل معارفكِ لتشتكي بأن زوجك لا يطري عليك، أو لتقصي حكاية وقوعك في الحب للمرة الأولى. كلا القصتان حقيقيتان. ولكن الطاقة مختلفة كليًا.

إن سردك المتواصل لقصة نسيان زوجك لعيد ميلادك أو قصة مديرك في العمل الذي لا يقدرك أشبه ما يكون بمشاهدة فيلم الخيال العلمي «الرجل العنكبوت- الجزء 3» مرات متكررة. فهو لم يكن فيلمًا جيدًا جدًا عندما شاهدته للمرة الأولى، ولن يصبح أفضل إذا شاهدته مجددًا.

يتمتع معظمنا بقدر كافٍ من الذكاء يجعلنا لا نندفع إلى أفلام شبكة «نيتفليكس» (Netflix) عندما تظهر الأفلام التي تحظى بقدرٍ أقل من التفضيل، فلماذا نصر على تكرار الأحداث الأقل تفضيلاً في حياتنا؟ فمواصلة إعادة صياغة الأشياء التي لم تلق رضًى لدينا، هي أمرٌ لا معنى له. فكل ما يفعله إعادة سرد الحكايات السلبية أنه يضيف طاقةً إليها ويبث ترددًا يجذب المزيد من

الحوادث التي تحمل تردداتٍ مشابهة. لاسيما عندما نتمكن من استخدام حصتنا من الكلمات للإلهام، ورفع المعنويات، والتشجيع.

يشبه الأمر تمامًا أهمية التوجه إلى الغرب عندما تكون ذاهبًا إلى كاليفورنيا، من المهم أن تبث كلماتك في المنحى الذي تريد لحياتك أن تسلكه.

أقرّ وأعترف

ينشد بعض الناس يوميًا، «ليس لدي مال»، ويستغربون لم لا يملكون ما يكفي من المال. وينشد آخرون، «لست جديًرا أو جيدًا بما يكفي»، ويستغربون لم لا يتمتعون بالشجاعة ويعجزون عن الحصول على العلاقة، والوضع المهني، والحياة التي يرغبون بها. يصيغ الناس أنفسهم 'لغويًا' في تجليات لا يرغبون بها أصلًا».

- **«د. تيري كول ويتاكر» (Dr. Terry Cole-Whittaker)**، كاهنة أميركية ومؤلفة في التفكير الجديد.

يريد منك الكون أن تكون مزدهرًا ومعافى. إنه يريد أن يؤمن لك كل ما تحتاجه، ولكن عندما تواصل الشكوى عن «عدم حصولك على أي استراحات» أو عن «الاقتصاد المنهار»، فليس لديه خيار سوى أن يطابق التردد الذي تصدره.

يشبه الأمر تمامًا عدم قدرتك على مشاهدة محطة (NBC) عندما تدخل وحدة التحكم عن بُعد إشارة محطة (ABC)، فإنك لن تزدهر أبدًا طالما تواصل الأنين من حياتك المزرية. ولا يمكنك التحدث عن النقص والفقر وتتوقع حياة وفيرة. ولا يمكنك الاستمرار في العزف على وتر رداءة كل شيء وأن تتوقع الحصول على الأفضل.

يشبه الكون الشخص الذي يتلقى الطلبات في مطاعم الماكدونالدز، إذ أنّه لا يستطيع أن يعطيك قطعة ماك كبيرة إن كنت تطلب باستمرار فطيرة بيض.

في ما يلي بعض الخيارات من قائمة الطعام الخاصة بالحياة:

- «لقد ذهبت إلى أقصى ما أستطيع الذهاب إليه».
- «لن أكسر هذا الإدمان أبدًا».

- «أنا لست موهوبًا لتلك الدرجة».
- «أنا لست كفؤًا».
- «سيكون الطلب من تلك الفتاة أن ترافقني وتخرج معي مضيعة للوقت».
- «أنا مبارك».
- «يؤمن لي الكون كل احتياجاتي».
- أنا أعيش بصحة رائعة جدًا».
- «يوجد المزيد من الأشياء في المكان الذي أتى منه ذلك الشيء».
- «يفتح الكون أمامي أبوابًا جديدة».

عندما نضع كلماتنا في الاتجاه الصحيح، تزول العوائق، ويتغير مجرى الأمور في الاتجاه الأفضل، وتبدأ عجلة الحياة بالدوران.

قل الأمر كما لو أنك تريده أن يكون

«يمكن للكلمات أن تكون كالأشعة السينية إن أحسنت استخدامها - إنّها ستخترق كلّ شيء».

- **«آلدوس هكسلي» (Aldous Huxley)**، مؤلف كتاب «عالم جديد وشجاع» (Brave New World).

لدي صديقة لن أسميها تتهمني باستمرار بأنني بولينا الحالمة. وهي تعتقد أن التحدث عن الأشياء الجيدة والجميلة هو مجرد إنكار للحقائق.

ولكن إليكم موقفي. «الحقائق» ليست مثيرةً للاهتمام بالنسبة لي كثيرًا. وأنا أفضل كثيرًا مناقشة الاحتمالات. من المؤكد أنّ تلك الدراسات، والتقارير الحكومية، وتشخيص الأطباء تبين ما

يمكن أن تسميه صديقتي «الحقائق» التي لا يمكن دحضها. ولكن ما هي بالنسبة إلي، إلّا حافزٌ لشيء أفضل.

وأنا أعتقد أن مخيلتنا هي الملكة العقلية الأكثر أهمية التي نمتلكها، والتي تمكننا من خلال موائمتها مع حقل الإمكانيات اللامتناهي من خلق شيء أفضل بكثير من «الحقائق الحالية». فالضرب على وتر «الحقائق الحالية» ينتج المزيد من الشيء نفسه فحسب. وتبديد وقتنا على «المظاهر» هو إنكار لقدرتنا على تغيير الأشياء نحو الأفضل. وإنكار «الحقائق» أفضل ألف مرة من إنكار قدرتي الذاتية على تخيّل شيءٍ أفضل. فكلماتي هي البذور التي تزرع الإمكانيات.

يمكننا الاستمرار في التركيز على «ما هو كائن» أو على «ما يبدو على أنه سيكون»، أو التركيز على ما يمكننا تخيله على نحوٍ أفضل. ف «ما هو كائن» هو ببساطةٍ ما كنّا نقوم بالتركيز عليه. و»ما يمكن أن يكون» هو أكثر إمتاعًا بكثير، على الأقل بالنسبة إلي.

تلك «الحقائق» التي تتهمني صديقتي بأني أنكرها ليست إلا حصاد كلمات العوز والمشاكل التي أفصحنا عنها من دون ترددٍ حتى الآن.

لكن يطرحنا الحصان أرضًا مرّةً أخرى

«يمتلك بعض الناس طريقة للتعامل مع الكلمات، والناس الآخرون... للأسف لا يمتلكون هذه الطريقة».

- «**ستيف مارتن**» (**Steve Martin**)، كوميدي أميركي.

عندما بلغت الخمسين من عمري، سلمت أمري وقررت مبدئيًا أن حياتي قد انتهت. فسنواتي الكثيرة التي كنت فيها تلك الشقراء الطويلة، والشهوانية كانت على وشك التوقف مطلقة صرخة ذعرٍ. أو على الأقل هذا ما واظبت على قوله للجميع.

كوني قمت بدعم صديقةٍ تكبرني سنًا كانت قد بلغت سن اليأس، كنت أعرف تمام المعرفة ما كان ينتظرني. إذ شرع جلدي بالتجعد والتغضن، وشرع مبيضاي في الاضمحلال، وكانت مشاعري على وشك مضاهاة إعصار جزيرة كوني من حيث عدد مرات المدّ والجزر. لقد كنت مثل بول ريفير (Paul Revere)، أمتطي في الليل صهوة حصان يسمى «وا ويلاه»، «فسن اليأس آتٍ. سن اليأس آتٍ».

ذات يومٍ، وبينما كنت أدرس بدقةٍ كتابًا آخر حول كيفية التغلب على هذا الأسى المرعب، فهمت في النهاية الأمر. فأنا أتنبأ بالمستقبل من خلال كلماتي وتوقعاتي. ومن خلال إلحاحي على البحث عن مؤشرات على قدرٍ مشؤومٍ محدق، فإن ترنيماتي المتكررة التي مفادها «أهذه أنا؟ أو هل هو شبق هنا؟» كانت تعبّد الطريق لانتقال شاق نحو مرحلة جديدة من الحياة. وحتى الاسم الذي يطلق على دورة الحياة الطبيعية هذه «العجوز الشمطاء، هل يطلق هذا الاسم على كل امرأة في هذه المرحلة؟» يضع حجرة في الطريق المؤدي إلى الأمام.

أغلقت غلاف ذلك الكتاب بعنف، واتصلت بصديقتي، وقلت، «شكرًا على إعارتي ذلك الكتاب حول أعراض سن اليأس، ولكنني قادمة إليك كي أعيده في الحال».

ومنذ تلك اللحظة وصاعدًا «باستثناء تلك الأوقات، نعم يا تاز، التي كنت أسقط فيها عن صهوة الجواد»، بدأت أعلن وما زلت أعلن لكل مُصغٍ ما يلي:

- «أيتها الفتاة، تبدين رائعة اليوم».
- «أفضل أيامي هي الأيام القادمة».
- «أنا أزداد قوةً وأبدو أكثر شبابًا كل يوم».
- «تتدفق العافية في شراييني كما يتدفّق نهر الأردن».

يسرد جويل أوستيين قصة زميله في المدرسة الثانوية. كان هذا الشاب نجم فريق كرة القدم. وكان شعره كثيفًا وأجعدًا. كان صفاته صفات من ما اعتدنا نحن الفتيات أن نسميه «قطعة ضخمة حقيقية». وفي كل مرة كان جويل يسأله ماذا ينوي أن يصبح في المستقبل، يقول، «أوه، لن أصبح ذو شأنٍ. أنوي أن أصبح مسنًا وسمينًا وأصلعًا».

يروي جويل قائلًا، «لا بد أنني سمعته يقول ذلك 500 مرة، لم أره خلال 15 أو 20 سنة ولكن صدف وقابلته قبل يومٍ أو يومين. هل تعرف ماذا؟ لقد انتهى به الأمر بأن بات متنبئًا بارعًا بالمستقبل. لقد كان مسنًا سمينًا وأصلعًا».

إن نحن واظبنا الإعلان بأننا متعبون وأنّنا مصابون بالإرهاق، وأنه لا تتوفّر لدينا الطاقة، فإنّنا بلا شكٍ قادرون على حقيقةٍ محددة.

ولكن بدلًا من التذمر، أليس من الحكمة أن تعلن وتقول، «أنا قويٌ. أنا كلي طاقة. حيويتي تجددت»؟ فكلما تحدثنا عن مدى تعبنا، كلما أصبحنا أكثر تعبًا. وكلما استمرينا في إخبار الجميع عن مدى حزننا، كلما أصبحنا أكثر حزنًا. وكلما تحدثنا عن زيادة وزننا وعن شكلنا غير اللائق، كلما... حسنًا، لا أريد أن أقولها حتى.

لا تتحدث عن الوضع الذي أنت فيه، بل تحدث عن الوضع الذي تريد أن تكونه.

تذهب لويز هاي (Louise Hay)، مرشدتي، وناشرة أعمالي، والمرأة الأروع في هذا الكوكب والتي يبلغ عمرها سبع وثمانون سنة، إلى حد إعلان النصر بصوت عالٍ في المرآة. إن عمل المرآة، في حال لم تسمعين به من قبل، ماثل هنا، فبدلًا من أن تسألين المرآة، تلك المرآة الماثلة على الحائط من هي الأجمل بينهن، عليك أن تنظري بعمقٍ إلى عينيك وتقصصين للصورة المنعكسة عن تلك المرآة أنّك جميلةٌ، ورائعةٌ، وجديرة، وموهوبة، ومبدعة، وجميع الحقائق الأخرى التي تتفوّق على كونك مجرّد «جميلة» فقط.

أخبرتني صديقتي روندا أنها كانت تشاهد لويز هاي وشيريل ريتشاردسون وهما تلقيان محاضرة بعنوان «يمكنك خلق حياة استثنائية». لويز، التي تطري على نفسها بشكل يومي أمام المرآة، مدت يدها إلى حمّالة صدرها في وقتٍ ما، وسحبت مرآة صغيرة جدًا، ونظرت إليها، ثم قالت، «مرحبًا، تبدين جميلة المظهر. كيف تسير الأمور معك؟».

والآن، هذا ما يثبت قولها.

دليل قصصي

«لعبة الحياة هي لعبة الكيد المرتد. فأفكارنا وأفعالنا وكلماتنا ترتد إلينا عاجلًا أم آجلًا وبدقة مذهلة جدًا».

- «**فلورنس سكوفيل شين» (Florence Scovel Shinn)**، مؤلفة كتاب «لعبة الحياة وكيف نلعبها» (The Game of Life and How To Play It).

إن شاهدت فيلم «النمر الوردي يضرب مجددًا» (The Pink Panther Strikes Again)، فقد تتذكر العبارة التي كان كبير المفتشين تشارلز دريفيوس يكررها. فبعد أن أصبح متوترًا أكثر فأكثر من عدم كفاءة كلوسيوس، يسعى دريفيوس أخيرًا للحصول على نصيحة من الطب النفسي فوصف له الطبيب النفسي تكرار العبارة التالية:

«كل يوم وبكل السبل، أتحسن أكثر فأكثر».

وعلى الرغم من أن هذه الوصفة لم تنفع مع دريفيوس، إلّا أن عالم النفس والصيدلاني الفرنسي «إيميل كو» (1857-1926)، الذي استخدم بنجاح ما نسميه الآن «العلاج الوهمي» (placebo effect)، روّج لهذا الاقتراح التلقائي الذي يشبه التعويذة. إذ لاحظ كو أنه عندما كان يتحدّث مع الزبائن حول الفعالية الكبيرة لدواء ما، فإنهم كانوا يتحسنون. وعندما كان لا يقول شيئًا، كانت فعالية الدواء تقل.

كان الإيمان بفعالية الدواء هو الذي أثبت فائدته أكثر من الدواء نفسه. ادّعت إحدى سير كوي إحراز نسبة نجاحٍ بلغت 93 بالمائة، إذ أنه شفى كل شيءٍ بدءًا من مشاكل الكلية وفقدان الذاكرة وانتهاءً بمرض السكري، وآلام الشقيقة، وصولًا إلى هبوط الرحم. أما نسبة الـ 7 في المائة الأخرى فكانوا مشككين للغاية في الاعتقاد بأن قول العبارة التي استخدمها المفتش دريفوس يمكن أن تشفيهم. «إذ تمّت السخرية منها كثيرًا في الثقافة الشعبية، بما في ذلك في الحلقة الأولى من المسلسل الدرامي بوردووك إمباير، (Boardwalk Empire) الموسم 3، عندما يكررها الهارب نيلسون فان ألدن للمرآة».

كما كان كوي نفسه يحب أن يقول، «لم أشف شخصًا في حياتي. كل ما كنت أفعله هو أن أظهر للناس كيف يمكنهم شفاء أنفسهم». وقال إن علاج أي شيء يتطلب تغييرًا في الفكر الباطني، والذي يحدث بتكرار الكلمات حتى يتشربّها العقل الباطني. لقد كان سبّاقًا في معرفة أن كل فكرة تشغل الفكر بشكل حصري تتحول في نهاية الأمر إلى حقيقة.

المزيد من الأدلة القصصية

«سمّ الأشياء غير الموجودة، كما لو أنها موجودة».

- رسالة إلى أهل روما 16:4.

في عام 1990، أمضى خوسيه ليما، رامي كرة البيسبول المميز من جمهورية الدومينيكان، موسمًا رائعًا مع نادي كرة القاعدة الأميركي هيوستن آستروس. فقد فاز بإحدى وعشرين لعبةً ورمى الكرة في لعبة كلها نجوم كرة القاعدة. ولكن في عام 2000، عندما ظهر نادي آستروس في إطلالته الأولى في ملعب البيسبول الجديد لأول مرة، مشى خوسيه على المضمار، وألقى نظرة على السياج في الملعب الأيسر الذي كان أقرب إلى دائرة وسط الملعب منه إلى السياج في ملعب آسترودوم، وقال، «لن أكون قادرًا على رمي الكرة من هنا أبدًا».

انتهى الأمر بأن أصبح كلامه نبوءة محققة ذاتيًا. فعلى الرغم من حماسة المشجعين للملعب الجديد، إلا أن ليما هوى من 21 فوزًا إلى 16 خسارةً. لم يحدث من أي وقت مضى في تاريخ نادي أستروس أن عانى رامٍ من هذا التحول السلبي العميق.

سمعت تلك القصة من جويل أوستين، القس الأكبر في كنيسة ليكوود في هيوستن. عندما تولى أوستين شؤون الكنيسة بعد وفاة والده، كان يشعر بالذعر والتوتر.. فقد كان لسان حاله يقول، لا أستطيع التحدث أمام الملأ.

ولكنه كان يعرف أكثر مما يفصح عنه. وبدلًا من ذلك، فقد أكد مرارًا وتكرارًا أن جمهور تلفزيون الكنيسة الوطني سوف يأتي على عمله. حتى أنه قال هذه الكلمات بالضبط حول عرض الأحد الصباحي المشهور حاليًا: «ما إن يشغلّني الناس، فلن يتمكنوا من إطفائي».

لقد تلقى رسالة قبل يوم أو يومين من شاب يقول فيها، «فلتعلم يا جويل، أنني أكره الكهنة الذين يظهرون على شاشات التلفزة. ولكن زوجتي كانت تتوسل إلي أن أراجع برنامجك. ودائمًا ما كنت أؤجل طلبها، وأقول لها، «أوه، سوف أراجعه، سوف أراجعه‘، ولكنني في العادة كنت أتابع البرامج الرياضة. وذات يوم أحد، كنت أقلب محطات التلفاز بالنقر على أزرار جهاز التحكم البعيد وإذ به يعلق على برنامجك. واصلت الضغط على هذا الزر، وحاولت العودة إلى بطولة الجولف التي كنت أشاهدها. ولكن لسبب ما، لم يعمل جهاز التحكم عن بُعد. فنهضت ووضعت بعض البطاريات الجديدة، لكنّه لم يعمل أيضًا. في النهاية هدأت وجلست أستمع إليك وأنت تتحدث. لقد كانت زوجتي محقّة. فلقد أعجبني برنامجك. ولكن الطريف في الأمر، أنه حالما انتهى برنامجك، بدأ جهاز التحكم البعيد بالعمل مجددًا وبشكل جيد».

الطريقة

«لو أن هزيمة أنفسنا تنجح، لكنا جميعًا نحيلين، وأغنياء، وسعداء، أليس كذلك؟».

- **«تشيريل ريتشاردسن» (Cheryl Richardson)**، مؤلفة أميركي.

إذا كان لديكم أطفالٌ صغار يصرخون، أعرف أنكم استخدمتم هذه العبارة: «حبيبي، استخدم كلماتك».

وهذا ما سنفعله في هذه التجربة.

سوف نستخدم كلماتنا لنستحضر الخير، ولنظهر النعمة على حياتنا، ونضع إيماننا في العالم غير المرئي.

وإليكم الخطوات الخمس:

1. اعترف بأن ما تلاحظه الآن في حياتك هو مؤقت فحسب ما لم تستمر في ترسيخه كل يوم بكلماتك.

2. كفّ عن التذمر على مدى الأيام الثلاثة القادمة، وفي خلال الوقت الذي يستغرقه إجراء هذه التجربة. إن التذمّر هو دعوةٌ للشيطان كما اعتاد بوب مارلي القول.

3. قل بصوت عالٍ: «شكرًا لك على هذا اليوم الرائع. أنا أحبّ وأحبّ ــــــــــــــــ» يمكنك ملأ الفراغات بأي شيء، لأن الحب يبث ترددًا من نوع خاص يمكنه اختراق أكثر الحالات كآبةً.

4. أخيرًا، ستنتقي مقولة أمضيت سنوات في تكرارها: «ظهري يؤلمني» أو «لست على ما يرام خلال اللقاءات العاطفية الأولى». اختر شيئًا يمكن لأصدقائك تمييزه على الفور، مقولة مألوفة من المقولات التي تكررها بشكل اعتيادي. والآن، العب اللعبة بشكل معاكس. اروِ قصة مختلفة كليًا للأيام الثلاثة التالية. استفد منها الاستفادة القصوى وتصرف كما لو أنك ميريل ستريبب (Meryl Streep).

5. ابحث عن دليل على هذه الحقيقة المعاكسة خلال الـ72 ساعة التالية.

تقرير المختبر

اللازمة: لازمة «إذا أنت قلت ذلك...».

النظرية: الكلمات التي تنساب من فمي تحتوي على قوة كهربائية وطاقة محددتين، وباستخدام الكلمات والعبارات التي تبارك وترفع من العنويات، سأمنح الطاقة لي وللآخرين.

السؤال: هل من الممكن التأثير إيجابيا على حياتي من خلال تغيير محادثاتي؟

الفرضية: من خلال مراقبة كلماتي بفعالية، سوف ألحظ تغييرا في ما يظهر في حياتي.

الزمن المطلوب: 72 ساعة لكل واحدة.

تاريخ اليوم: ـــــــــ التوقيت: ـــــــــ

الطريقة: خلال الـ 72 ساعة القادمة، سأحجم عن التسرع في رد الفعل في الكلام حتى أفكر في كل تعليق أقدمه، وأتأكد من نجاحه في اختبار متطلبات ضبط الجودة التي أعددتها لنفسي. فإذا نجحت خلال هذه الأيام الثلاثة في عدم التلفظ بأي تذمّر أو أي ملاحظات انتقادية أو كلمات قاسية بخصوص نفسي أو بخصوص الآخرين، فسأشعر بطاقة أقوى وألاحظ اهتزازًا أفضل ينبعث منّي.

ملاحظات البحث: ــــــــــــــــــــــــ

ــ

ــ

«دعونا نحتفل بهذه المناسبة بالنبيذ والكلمات الحلوة».

- **«بلاوتوس» (Plautus)**، كاتب مسرحي روماني.

إنها تمطر قططًا ومدونات

ما علمني إياه الجزء الثاث من فيلم «دوار من أثر الخمرة» (*The Hangover*) عن فيزياء الكم.

«يوجد خاصية مضللة معينة يفترض في كل الناس الناجحين امتلاكها. يفترض فيكم أن تؤمنوا بأن شيئًا مختلفًا يمكن أن يحصل».

- **«ويل سميث» (will Smith)**، ممثل أميركي.

حسنًا، إليكم اعتراف صادق. لم أر الجزء الثالث من فيلم «**دوار من أثر الخمرة**». حتى أنني لم أر الجزء الثاني من هذه الثلاثية.

لكن ما يوضحه لناهذا الفيلم الذي اعتبر قنبلة موسم الصيف الذي يمثل فيه نجمٌ واحد هو ميلنا إلى تكرار أنفسنا مرارًا وتكرارًا، ويومًا بعد يوم. فنعلق في هذه الحلقات، ونبحث عن نفس الأشياء التي رأيناها بالأمس. أمّا اليوم فهو يوم جديد يحمل معه عددًا لا حصر له من الاحتمالات الجديدة.

يمكن أن يقرع باب بيتك الشخص الذي حلّ محل مقدّم البرامج الأميركي الشهير ««أيد مكماهون»»، حاملًا بيده الاختيار الفائز في سحب يانصيب المجلة. ويمكنك تكوين صداقةٍ مع صديقٍ جديد أو مقابلة شريك حياة. أو يمكنك الحصول على فكرة حول كتاب أو أغنية أو مشروع لا ربحي مما قد يغير حياة الملايين.

الأمر هو أنك لا تعرف أبدًا. ولكن نظرًا لأننا ننهض كل صباح متوقعين الشيء نفسه بالضبط، فإننا نقوم بإعادة تشغيل الجزء الثالث من فيلم «**دوار من أثر الخمرة**» الذي شاهدناه بالأمس. بلى، قد يحدث القليل من التنوع. إذ يمكن تنال مخالفة سرعة، على سبيل المثال، أو أن تتناول

بيتزا بالسجق بدلًا من معكرونة الباستا، ولكن يتوجّب عليك الاعتراف: تتوقع أساسا العالم الذي تعيش فيه أن يبدو وكأنه نسخة عن الأمس.

ولكن ماذا لو تفتح عينيك على عالم لا يمكنك تمييز شيء فيه على نحوٍ تام؟ هل تتملكك الرغبة في السماح لهذا الاحتمال أن يطرأ؟ احتمال أن يتدفق سخاء العالم إلى حياتك؟ احتمال أن ننعم بالسلام على كوكب الأرض؟ واحتمال أن يتمكن كل الأطفال من الخلود إلى النوم وبطونهم ممتلئة عارفين بأنهم كانوا محبوبين ومدللين بشدة؟

إذا كان ثمة ما أعرفه، فإنه التالي: نحن نحصل من الحياة على ما نبحث عنه بالضبط ... وصولًا إلى الشكل واللون والقياس الدقيق.

يكمن لغز فيزياء الكم الرئيسي في حقيقة أن كلّ ما يتوقّع المراقب رؤيته، يراه. فالحقيقة الفيزيائية، في جوهرها، مصنوعة من فوتونات عالية الطاقة. ونحن، أنا وأنت، أنماط من الضوء والمعلومات، أنماط من الضوء والمعلومات التي نستمر في إعادة عرضها مرةً تلو المرّة.

لذلك، ووفقًا لطريقتي في التفكير، كلّما انفتحنا على الاحتمالات المختلفة كليًا، والجديدة تمامًا، كلما أصبح عالمنا أفضل.

لذلك، بلى، كان العرض الأول من فيلم «**دوار من أثر الخمرة**» مسليًا جدًا. ولكن بالنسبة إلي، كنت أفضل رؤية برادلي كووبر (Bradley Cooper)، وزاك غاليفيانكيس (Zach Galifianakis)، وكل أولئك الممثلين الآخرين يلعبون دور البطولة في فيلمٍ جديدٍ تمامًا.

التجربة الثامنة

لازمة العلاج الوهمي
«أو الحقيقة حول الواقع الأعوج»

الفكرة المعدية: يا لي من إنسان بائس، ووحيد، ومثير للشفقة يتدافعه عالم لا مبالٍ.

رؤية 2.0: الحقيقة مائعةٌ ودائمة التغيير، وتعكس معتقداتي الأكثر عمقًا.

«لا يمكننا أن ندرك ما هو حقيقيٌّ أبدًا. يمكننا أن ندرك فقط ما هو حقيقيٌّ بالنسبة لنا».

- «**باربرا ديوي» (Barbara Dewey)**، مؤلفة كتاب «كما تعتقد» (As You Believe).

المقدمة المنطقية

سوف تثبت هذه التجربة أن معتقداتك وتوقعاتك قويةٌ وعميقةٌ. بالفعل، إنها الطاقة المفعمة بالحيوية للحياة نفسها.

تعيد معتقداتك خلق وإنتاج نفسها في الواقع المادي، مما يفسر تحول الأفكار إلى أشياء والسبب الذي يجعل الشيء الذي تركز عليه يتسع. العالم الخارجي هو شاشة عرض لمعتقداتك الأكثر عمقًا. وهذه المعتقدات والتوقعات تنشّط، كل ما تراه وتدعمه، وتحفّزه. فإلقاء اللوم على حياتك بأنها سبب سوء حظك يماثل تمامًا إلقاء اللوم على هاتفك الذكي عند قيامه بتشغيل تطبيقات رخيصة. فأنت من قام بتنزيلها. فالحياة ببساطة هي انعكاس لمعتقداتك وتوقعاتك.

يفهم القليل منا قوة أفكارنا ووعينا حق الفهم. فكل فكرةٍ هي بذرة، وحدة من وحدات طاقتنا العقلية. فأولئك الذين لديهم النية الكافية، والأثر العاطفي، والإيمان الراسخ بمعتقدهم «سواء أكان صحيحًا أم لا» يتجذرون ويحفزون التجسد المادي.

قد ترغب في قراءة هذا الجزء الأخير مرة أخرى. فالمعتقدات «صحيحة كانت أم لا» تحقّز التجسّد المادي. لذا، إذا كنت تعتقد أن الحياة صراع لا نهاية له، فلن يكون أمام الأجساد خيار سوى أن تسوء صحيّا، أو أن معظم الأشخص حمقى. هذا هو السيناريو الذي سيتبدّى في حياتك.

الحياة بذاتها ليست مؤلمة أبدًا. إنما هي مرآة لمعتقداتك. إنها تشبه تمامًا ملاحظتكِ وجود لطخٍ للمسكرة من دون النظر إلى المرآة، ومن ثم محاولتك «إصلاحها» على المرآة نفسها لا على وجهك، لا يمكنك «إصلاح» مشاكلك الكائنة خارجك. أنت «تصلح» مشاكلك على أنها حالة من هويةٍ خاطئة ومن ثم تغير المعتقد والسبب الداخليين.

إن المكان الذي نقع فيه في مأزقٍ وضع الكثير من الإيمان في معتقد معين «مثل، لكن صحيح أنني لا أملك المال... إنّه أمرٌ صحيح لدي سرطان في تركيبتي الوراثية» لدرجة لا نستطيع معها تصور أن ذلك ليس حقيقة. فنحن مقتنعون أنه «حقيقة إنجيل الإله».

فالحقائق، وبغض النظر عما يخبركم به العلماء، والمدرسون، وقناة (CNN) ما هي إلا آراء، تثبّت الحقيقة المادية حتى نتمكن من تجاوزها.

الحياة تشبه فيلم رسوم متحركة أكبر من المألوف

«وظيفة العقل هي خلق ترابط منطقي بين المعتقدات وبين الواقع الذي نعيشه».

- «**د. بروس ليبتون» (Bruce Lipton)**، مؤلف «بيولوجيا المعتقد».

بدلاً من استخدام أفكارنا ووعينا للتخيل والتوسع والإبداع، نستخدم هذه القوة الخارقة النيّرة ذات القدرة على تشغيل البيانات التي نزّلناها من ثقافتنا، البيانات التي تغطي وتحجب اللحظة الراهنة القوية والساحرة.. فكل ذرة، وكل جزيء، وكل موجة طاقة من كينونتك تنبض بقوة الحياة الإبداعية. لكنّنا وبدلًا من استخدام هذه الطاقة السحرية العجيبة لإنتاج التألق، فإننا نوجهها ضدنا.

أسمي هذا مبدأ الطفل «هوي». الطفل هوي، هو شخصية رسوم متحرّكة كانت معروفة إبان فترة بلوغي، وهي شخصية ساذجة، بطةٌ صغيرةٌ أكبر من المألوف وتلبس حفاضات. ونظرًا لامتلاكه عقلية طفل وقوة مصارع سومو، فقد كان دائمًا مصدرًا للمتاعب، يسقط الأشياء ويدمر الممتلكات. فليس لديه أي فكرة عن قوته التي تفوق قدرة البشر. باختصار، إنّه نحن.

يبلغ حجم وقوّة وعينا حجم وقوة مصارع السومو، ولكن وبسبب عدم معرفتنا لهذه الحقيقة، فإننا نشتت هذه القدرة، ونخلق فوضى من الأشياء. والسبب الوحيد لـ «بقاء» العالم على ما هو عليه الآن يكمن في استخدامنا مقدرة الطفل هوي الضخمة المتوّفرة لدينا للتحديق في الأشياء التي لا نحبها. وعندما نحلل مشاكلنا» الظاهرية ونحاول محقها، فإننا نسد الأنابيب، ونحرف مسار تدفق الطاقة.

في اللحظة التي نلغي فيها أحكامنا، نحصل على لحظة خاويةٍ يمكن لحقل الاحتمالية اللامتناهي الظهور فيها.

الكل في حالة غيبوبة

«أمضيت عمرك عالقًا في المتاهة، وأنت تفكر في كيفية الخروج منها ذات يوم. أنت تستخدم المستقبل للهروب من الحاضر فحسب».

- **«جون غرين» (John green)**، مؤلف كتاب «ما تخبئه لنا النجوم» (The Fault in Our Stars).

تعمل معتقداتنا فيما يختص بالطريقة التي يعمل بها العالم، عمل مانعة الصواعق، إذ أنّها تستمدّ من تجربتنا «دليلاً» على أن هذه «المعتقدات» هي في واقع الأمر حقائق قاسية وجامدة.

تكمن المشكلة، كما أسلفت الذكر، في أنّ هذه الطاقة المنعشة لا تستطيع التمييز بين ما هو حقيقي وما يخيل إلينا أنه حقيقي. فالمعتقدات، سواء أقمنا بتزويد أنفسنا بها أم زوّدنا بها نموذجنا الثقافي السائد، تتكاثر بهيئة فيزيائية.

يقدم التنويم المغناطيسي مثالًا جيدًا عن هذا الأمر. إذ يمكن للمنوِّم المغناطيسي أن يقول للشخص الذي يخضع للتنويم أن مكعب الثلج هو جمرةٌ حارقةٌ، وأنه سوف يولّد بثورًا. أو يمكنه أن يقول إن الدفتر ثقيل جدًا لدرجة يتعذّر معها حمله، فمهما حاول الشخص الذي يخضع للتنويم، فإنه

لن يكون قادرًا على رفع الدفتر الواهي عن الطاولة. وإذا قال المنوّم المغنطيسي للشخص الذي يخضع للتنويم إنه أكل للتو حقيبة من سندويتشات الماكدونالدز الكبيرة، فإن كيميائية دمه سوف تعكس هذه الحالة.

يروي ميشيل تالبوت (Michael Talbot) في عمله الملحمي المعنون «الكون ثلاثي الأبعاد» (The Holographic Universe)، قصة شخص اسمه توم، تمَّ تنويمه مغنطيسيًا، وقال له المنوم إن ابنته لورا لن تكون مرئية عندما سيخرج من غيبوبته. وبالرغم من أن لورا كانت تقف أمامه مباشرة لا بل وقهقهت على خشبة المسرح الكبير ساخرةً من الأمر، لم يتمكن توم من رؤيتها أو سماعها. بعدئذ، أخرج المنوّم المغنطيسي ساعة جيبه، وأمسك بها مقابل ظهر لورا الصغير، وسأل توم إن كان بإمكانه رؤية ما كان في يده. انحنى توم إلى الأمام، وحدق مباشرة إلى ابنته، ولم يستطع تمييز الشيء على أنه ساعة الجيب بل استطاع رؤية الكلام المكتوب عليها.

هذا يضع كل ما «نعتقد به» حول المادة الصلبة. كما أنه يشير إلى أن ما نراه ونجرّبه قد لا يكون أكثر من قرارٍ جمعي- أي نوع من النوم المغناطيسي الجماعي.

إنها أكثر من حبة دواءٍ بيضاء صغيرة

«تحمل أفكارنا بين ثناياها دواءً أكثر بكثير مما تحمله الاختراقات المذهلة في وقتنا هذا».

- **«كريس كار» (Kris Carr)**، مؤلف «المطبخ المثير المجنون» (Crazy Sexy Kitchen).

إن معتقداتنا وتوقعاتنا في حقيقة الأمر قوية لدرجة تجعلنا نعتقد أن العلاج الوهمي «علاجات كاذبة كحبوب السكر، والحقن الملحية، والعمليات الجراحية المزيفة» يجعل الشعر الأصلع ينمو، ويخفض ضغط الدم المرتفع، ويعالج القرحة، ويزيد مستويات الدوبامين، وحتى أنه يجعل الأورام الخبيثة تتقلص. وعلى الرغم من أن شركات إنتاج الأدوية تفضل المحافظة على سريّة الأمر، إلا أن العلاج الوهمي يعمل جنبًا إلى جنب مع الدواء الحقيقي على التقليل من الأعراض.

بمعنى آخر، إنّ معتقداتنا هي التي تشفي.

ولعل من الأمور التي تستدعي التفكير بها مليًا هو أثر الوهم المرضي «دواء مفيد ولكن وبسبب حالة المريض النفسية والتصورات المسبقة قد يتسبب له بالأذى»، وهو توأم العلاج الوهمي

الشرير حيث تولّد التوقعات المظلمة حقائق مظلمة.

يبلغ الناس في تجربة دوائية سريرية تلو الأخرى عن آثار جانبية يتم تحذيرهم منها حتى عندما يكون جرعة اختبارهم دواءً وهميًا. وفي إحدى الدراسات التي أجريت على الألم العضلي الليفي المتفشي، قام 11 بالمائة من الذين يتلقون علاجًا وهميًا بالتخلي عنه بسبب تأثيراته الجانبية المسببة للوهن. إن أفكارهم هي التي سببت الأعراض.

بعد الهجوم بغاز الأعصاب الذي حدث في طوكيو عام 1995، غصت المستشفيات بالمرضى الذين يعانون من الغثيان والدوار وغيرها من الأعراض التي تم الترويج لها إعلانيا إلى حد كبير برغم أنّه لم يتم الكشف عنها. وبعد أن أبلغ مدرس في مدرسة تينيسي الثانوية أنه يشم رائحة بنزين ويشعر بالدوار، تم إخلاء المدرسة وتدافع حوالى 100 طالب نحو غرفة الطوارئ، تلقى 38 منهم علاجًا في المستشفى طوال الليل. ولم يسفر تحقيق مستفيض في المدرسة عن اكتشاف أي مواد كيماوية، أو بنزين، وما من سبب واضحٍ لهذه الأعراض- سوى التوقع والاعتقاد.

العلاجات الوهمية خاملة، بالطبع، لكن آثارها حقيقية للغاية، إذ أنّها تولّد حتى تغييرات كيميائية حيوية في الجسم، لدرجة تحملك معها على التساؤل - أو يفترض فيها أن تحملك على التساؤل- عن مدى «فعلية» الحقائق.

العقل والأفكار أقوى من ما يحتويه الحليب المخفوق نفسه

«لا أعتقد أننا منحنا ما يكفي من التقدير لدور معتقداتنا في تحديد وظائف أعضائنا، وحقيقتنا».

- «**آليا كرم» (Alia Crum)**، عالمة النفس السريرية في مدرسة كولومبيا للأعمال.

في شهر أيار من عام 2014 روى راديو (NPR) قصة مدهشة أظهرت مدى قوة تأثير معتقداتنا على وظائف أعضائنا. قامت عالمة النفس آليا كرم بتحضير كمية كبيرة من الحليب المنكّه بالفانيلا الفرنسية ووضعت نصفها في زجاجات كتب عليها مشروب منخفض الطاقة وحمل العلامة التجارية (Sensishake). كان المشروب خالي الدسم، وخالي السكر، ويحتوي على 140 سعرة حرارية تقريبًا. ووضعت النصف الثاني الذي حمل العلامة التجارية (Indulgence) في زجاجات كتب عليها، عالي السكر وعالي الدسم ويحتوي على 620 سعرة حرارية. كان المشروب في حقيقة الأمر يحتوي على 300 سعرة حرارية فقط.

تم قياس مستوى هرمون يسمى غريلين على الأشخاص الخاضعين للاختبار قبل شرب المزيج وبعده. يسمي الأطباء هذا الهرمون «هرمون الجوع» لأنه يُفرَز في القناة الهضمية وينذر الجسم عند الحاجة للطعام. كما أنه يبطئ الاستقلاب أيضًا، في حال لم تنجح في الحصول على ضالتك المنشودة المتمثلة في التغذية. وبعد أن تأكل، تنخفض مستويات الغريلين، وهذا بدوره ينذر الجسم بأنه شبع وأنه آن الأوان لزيادة الاستقلاب.

وقد وجدت كرم، التي درست مطولًا أثر العلاج الوهمي، أن مستويات الغريلين انخفضت بمقدار ثلاث مرات أكثر لدى الذين اعتقدوا بأنهم كانوا يشربون مزيجًا دسمًا من أولئك الذين كانوا يعتقدون بأن المزيج الذي شربوه كان في قمّة الصحة. تقول: من الواضح «أن معتقداتنا تتدخل افتراضيًا في كل مجال، وفي كل شيء نقوم به. فالعلامات التجارية ليست مجرد علاماتٍ تجارية. بل إنها تثير جملة من المعتقدات. فما نعتقد أنه صحيح يمسي صحيحًا بالنسبة لنا».

وينجح هذا فيما هو أبعد من نظامك الغذائي. فمجرد اعتقادك بأنك أمضيت ليلة من النوم الهادئ يجعلك تعمل بشكل أفضل. لقد تمّ تثبيت 164 طالبا في دراسة أوردتها «مجلة علم النفس التجريبي» (Journal of Experimental Psychology) بمعدات كان من المفترض أن تظهر مقدار الوقت من النوم الذي أمضوه في حالة حركة العين السريعة، وهي حالة النوم التي تحملك على الشعور بالراحة. تمّ إخبار مجموعة بأن نومهم فاق المعدل، في حين تمّ إخبار المجموعة الأخرى بأنهم ناموا بشكل متقطع ولم يحصلوا على جرعتهم اليومية من النوم في حالة حركة العين السريعة. وتمّ إخضاع المجموعتين لاختبار. تفوق أداء من اعتقدوا أنهم ناموا جيدًا على أداء من اعتقدوا أنهم كانوا «منهكين» بغض النظر عن مدى جودة نومهم «وفي حقيقة الأمر، لا أحد منهم يعرف، لأن الآلة كانت مجرد خدعة ولم تقم بأي شيء».

ما هي العبرة من القصة؟ حتى ولو أنك لا تحصل على القسط الكافي من النوم، فإنك تلحق الأذى الخطير بنفسك بأنينك حول ما تعانيه من التعب.

وجدت دراسة أخرى أن مجموعة من خادمات فندق من الفنادق قد نزّلن من أوزانهن، وخفضن من ضغط دمهن، وتحسنت لديهن نسبة الدهون في الجسم خلال شهرٍ واحد بعد أن تمّ إبلاغهن بأن عملهنّ كان يوفر لهن تدريبًا رياضيًا يوميًا كاملًا وكان متوافقًا مع دليل التمارين

اليومية. لم يتم إبلاغ المجموعة الضابطة في الدراسة بأي شيء من ذاك القبيل، لكن للأسف، لم ينزلن من أوزانهن، ولم ينخفض ضغط دمهن ولا شحوم أجسامهن.

دليل قصصي

«ليست حالتنا المادية هي التي تقيدنا. إن موقفنا من قيودنا، وتصوراتنا، هي الذي ترسم الخطوط في الرمال».

- **«د. إيلين لانجر» (Ellen Langer)**، دكتورة علم النفس في جامعة هارفارد.

في عام 1981، جمعت إيلين لانجر وزملاؤها في جامعة هارفارد مجموعتين من الرجال المسنين في حافلات، وانطلقوا بهم إلى دير في هامبشاير، وطلبوا منهم التظاهر بأنه العام 1959. ولقد تمّت مساعدة الأشخاص موضوع الدراسة، والذين تراوحت أعمارهم بين 70 والـ80، في لعبتهم المفترضة على أنهم الآن شباب بتقديم أشياء تذكّرهم بتلك الفترة الزمنية. كانت أشياء قديمة كمجلة «الحياة» (Life) ومجلة «بريد السبت المسائي» (Saturday Evening Post)، وأجهزة تلفزيون بالأبيض والأسود، وأجهزة راديو عتيقة مبعثرة في الغرف. تحدث الرجال عن ميكي مانتل، وإطلاق أول قمر صناعي أميركي، ورحلة نصر كاسترو إلى هافانا، ونيكيتا خروشيف والحاجة لملاجئ من القنابل. وحتى أنهم شاهدوا فيلم «تشخيص الجريمة» (Anatomy of a Murder) الذي أخرجه جيمي ستيوارت سنة 1959.

تمّ إجراء مجموعة من الاختبارات الجسدية والإدراكية قبل وبعد أسبوع من العام السابق المزعوم. كانت النتائج مثيرةً جدًا لدرجة أن لانجر، والتي كان ينتابها الشك مسبقًا بفكرة أن الأفكار الثابتة تؤثر على كيفية تقدمنا في السن، قد صعقتها النتائج.

أظهر الكهول الخاضعين لاختبار لانجر وعلى كافة الصعد تحسنًا بطول القامة، والوزن، والمشي، والجلوس، والسمع، والرؤية، وحتى بالأداء في اختبارات الذكاء. وأصبحت مفاصلهم أكثر مرونة، وأصبحت مناكبهم أوسع، وباتت أصابعهم أكثر رشاقة وأمسوا أقل تذمرًا من آلام التهاب المفاصل.

تقول لانجر: «««أينما وضعت العقل، سوف يتبعه الجسم». وفي نهاية الدراسة، كنت ألعب كرة القدم مع هؤلاء الرجال الذين تخلى بعضهم عن عكازه».

الطريقة

«لا يهتم اللاوعي بصدق مشاعرك أو زيفها. فهو يتقبل دائمًا ما تشعر به على أنه حقيقي».

- «**نيفيل غودارد**» (**Neville Goddard**)، رائد من رواد الفكر الحديث من جزر الباربادوس.

في هذه التجربة، سوف تعمل أنت على ابتكار علاجك الوهمي.

أولًا، فكر بقضيةٍ جسديةٍ تود تغييرها بطريقة ما. فربما كنت تعاني من صداع. أو تعاني من مشاكل في النوم. أو ربما تزقزق عصافير معدتك. أو ربما تريد أن تقلّل من وزنك بمقدار نصف كيلو أو كيلو تقريبا. أو أن تتخلص من الهالات السوداء تحت عينيك.

على سبيل التجربة، يفضّل اختيار شيءٍ مادي «لسهولة توثيقه»، لكن تأثير العلاج الوهمي يعمل جيدًا وعلى نحو موازٍ في المسائل العاطفية. في حقيقة الأمر، أود أن أزعم أن القضايا الجسدية، إذا قمت بتفكيكها حقًا، هي قضايا عاطفية متنكرة. ولكن، وبهدف الاستقصاء العلمي، فإننا نبحث عن شيء جسدي لنتعرف عليه ونوثقه.

والآن، صب كأسًا من الماء، وافرك كفيك معًا كي تولّد حرارة وطاقة، ثمّ أبقهما فوق الكأس لمدة 15 ثانية. انظر! ها هو علاجك.

اشربه ببطء، مركزًا على تأثيراته الشافية. وتظاهر بأن طبيبك «أو شخص يتمتع بتفويض» كتبه لك على ورقة كوصفة طبية.

كرر ذلك على مدى ثلاثة أيام.

وتذكر ما برهنته الباحثة إيلين لانجر في جامعة هارفارد في دراسات لا حصر لها: ليس العلاج الوهمي هو الذي تسبب بالشفاء؛ إنما طريقة تفكيرك التي تتبناها. وعلى حدّ كلماتها، «أنت تجعل نفسك أفضل».

تقرير المختبر

اللازمة: لازمة العلاج الوهمي.

النظرية: أفكاري قوية على نحوٍ جنوني. قوية لدرجة يمكنني أن أقلب الواقع من خلال سحب انتباهي وتحويله باتجاه واقع آخر.

السؤال: هل باستطاعتي ابتكار علاجي الوهمي؟

الفرضية: إذا أنا أمضيت ثلاثة أيام في شرب ماء منتج ذاتيًا، ومحقون بالطاقة، يمكنني الشفاء والتحسن.

الزمن المطلوب: 72 ساعة لكل واحدة.

تاريخ اليوم: ______ التوقيت: ______

تاريخ التحقق من النتائج: ________________

الطريقة: يبدو ذلك ضرب من الجنون، ولكنني سأبتكر علاجي الوهمي، وسوف أشربه على مدى ثلاثة أيام متواصلة، وسأرى إن كان بإمكاني إجراء التغيير المادي الذي أرغب به.

ملاحظات البحث: ________________

____

«يبني الدماغ عالمًا يرتكز على الكيفية التي تتوقعه أن يبدو بها».

- «**باربارا فريدريكسن**» **(BarBara fredrickson)**، دكتورة جامعية في علم النفس.

تشخيص المرض، أو ما يعرف أيضًا بسلاح الأنا السري

«يمكن لفكرة مريضة أن تفترس الجسم أكثر مما تفترسه الحمى أو داء السل».

- «**غي دي موباسان**» (**Guy De Maupassant**)، كاتب فرنسي.

لعلك سمعت أن جمعية الطب النفسي الأميركية ابتكرت دليلًا جديدًا هذا العام لتشخيص المرض العقلي. يسمى «الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية نوع 5» (DSM-V)، ولعلك لن تتفاجأ عندما تعلم أن هناك عدد من «الأمراض» الجديدة في الطبعة الخامسة هذه. عرضت الطبعة الأولى من (DSM)، والتي صدرت عام 1952، قائمةً ب26 اضطرابًا عامًا. واليوم، هناك ما يزيد على 400.

لست بصدد مناقشة ما إذا كنا اليوم أكثر جنونًا بـ16 مرة، ولكنني لاحظت أن المرض «بكافة أنواعه» يبدأ عادة في العقل ومنه ينتشر. ووكالات الإعلان تعرف ذلك. في الحقيقة، قال ستيفن بريسفيلد (Steven Pressfield)، مؤلف أحد كتبي المفضلة «حرب الفن» (The War Of Art)، أن مديره في وكالة ماديسون آفينيو للإعلانات طلب منه ابتكار مرض، لأننا «عندئذٍ سنتمكن من تصفية بضاعتنا انطلاقًا من شفاء ذلك المرض».

وفقًا لكتاب «دورة في المعجزات» (A Course in Miracles)، وهو التدريب الروحي الرئيسي الذي أمارسه، فإن أجسامنا المادية أدواة قوية تستخدمها الأنا للتعتيم على الحقيقة، وإخفاء طاقة الشفاء الطبيعية الموروثة للجسم.

وإليكم كيف تعمل:

1. تلاحظ أن أمرًا ليس على ما يرام.

2. تبدأ بالتركيز عليه.

3. تتساءل عمّا يمكن أن يكون هذا «الأمر» «في مقابل معرفة هذه الحقيقة - حقيقة أنك طفل تتمتع بمناعةٍ عالية ولا يمكن أن ترث المرض».

4. تبدأ بالاستثمار فيه.

5. تمنحه اسمًا.

6. تبحث عنه في «غوغل» (Google)، وتبدأ بإخبار أصدقائك عنه، وتنضم لمجموعة دعم.

تقول جيل بولت تايلور (Jill Bolte Taylor)، وهي اختصاصية في علم الأعصاب وقد تلقت تدريبها في جامعة هارفارد حيث درست الدماغ وباتت مشهورة من خلال حديثها ضمن برنامج «حديث تيد» (TED Talk) تحت عنوان «أثر بصيرتي القوي» (My Stroke of Insight)، تقول إن الفكرة التي لا تقاوَم تعبر الدماغ في غضون 90 ثانية.

هذا، ما لم تقرر تطبيق الخطوات الست المذكورة أعلاه.

رددها فحسب..

التجربة التاسعة
لازمة
«يابا دابا دو»
«أو السمو: إنّه أسلوبنا في الحياة فحسب»

الفكرة المعدية: الحياة مقرفة وأنت ستموت.

رؤية العالم 2.0: الحياة معجزة، ولا يمكنني الموت حقًا.

«إن التفكير في أن هذا العالم المادي هو كل ما يهم، يشبه الإغلاق على نفسك في خزانة صغيرة وتخيل أنه لا يوجد شيء آخر خارجها».

- **«إيبن أليكساندر» (Eben Alexander)**، مؤلف «برهان عن الجنة» (ProoF oF heaven) جراح أعصاب أميركي.

المقدمة المنطقية

كان «فلينستونز» (The Flintstones) فيلم الرسوم المتحركة المفضل لدي، في صغري. فبغض النظر عن عدد المرات التي رأيت فيها دينو يتغلب على فريد، كنت أضحك في سرّي عندما كان يقفل عليه وهو خارج بيته المبني في كهف. كنت أحب أن أصرخ «ويلماااا!» جنبًا إلى جنبٍ معه.

لقد سميت هذه اللازمة باسم رجل الكهف حافي القدمين المفضل لدي - أو بالأحرى باسم شعاره المشهور - لأننا في هذه التجربة، سنطلب لمحة عن الجانب الآخر، قدس الأقداس الداخلي.

سنستسلم للحقيقة التي نستمر في سماع أنّها ممكنة، ولكن في كثير من الأحيان نشعر بأننا مسجونون بعيدًا عنها.

ستقرع الباب في الاثنتين وسبعين ساعة القادمة، مثل فريد فلينتستون، واثقًا في أنك ستحصل؛ على الأقل للحظة، على نظرةٍ خاطفةٍ مركّزة عن الحقيقة التي لا يمكن فهمها، عن حقيقتك أنت حقًا وماهية الحياة.

يختبر معظمنا الحياة كما يختبر مرآة بيت المرح المشوهة والخادعة في مدينة الملاهي، غير مدركين حقل الطاقة المفعم بالحيوية الذي يحيط بنا ويتدفق عبرنا كنهر. هذا الحقل، هذا البث القدسي المستمر من الحب، متاح على مدار الساعة وعلى مدار الأسبوع ويرغب بأن نعرفه وأن نعبّر عنه. إنه حجر الأساس «أعتذر على التلاعب بالألفاظ» الذي ترتكز عليه ماهيتنا، وما هو ممكن.

إليكم الاتفاقية السريّة. نحن نظن أننا مسجونون خارج أنفسنا. إننا نصرخ «ويلمااا في الخارج!» لأننا ننظر إلى الحياة من خلال عدسات مخاوفنا، من خلال البنى الفكرية التي شيدناها. نحن نتصرف انطلاقًا من معتقداتنا القهرية، وسلوكياتنا، ومقاومتنا المستمرة للحياة نفسها. إن وعينا يقوم بإعادة عرض حلقة الأمس من مسلسل «فلينستونز» (Flintstones).

نحن الحمقى الذين أغلقنا على أنفسنا من الخارج مثل فريد. نحن الذين فصلنا أنفسنا عن مؤازرة الحب الذي لا ينضب والذي هو قريب ٌقرب الهواء الذي نتنفسه.

يمكن أن توجهنا هذه الحقيقة، والاشعة السينية هذه وتشفينا، ويمكن أن تعيلنا بكل حاجة من حاجاتنا. كل ما علينا فعله هو الاستسلام وترك الباب مشرعًا.

عَدِّل تجد

«وائم نفسك مع حقل الكم وسوف تشع كالشمس».

- «**راسل براند» (Russell Brand)**، ممثل بريطاني وخطابي حماسي: هيا نأكل، جدتي! هيا نأكل جدتي!.

يوجد فارق وحيد بين الجملتين وهو الفاصلة، ولكنهما مختلفتان بقدر اختلاف علامة هول مارك التجارية عن آكل لحوم البشر.

وهذا ما يتطرق إليه هذا الجزء: تعديل الأشياء الصغيرة، ونقل اهتزازاتك الطاقية بمقدار بسيط باتجاه حقل الإمكانيات اللامتناهي المهيب. ليس لدى حقل الإمكانيات حدود ولا أجوبة لأي من قوانين الفيزياء التي نضعها، لذلك فإن أفضل الأدوات المتوفرة في حزام أدوات الرجل الوطواط هي موائمة أفكارنا، ومشاعرنا، ووعينا مع حقل الإمكانيات.

عندما يكون اهتزازنا أو ترددنا الطاقيّ واضحًا، ومنفتحًا، ومحبًا، تكشف عن نفسها بيسرٍ. عندما نعمل انطلاقًا من ترددٍ مشوه، سنواجه العقبات، والتعقيدات، والارتباكات عند كلّ منعطف. وعلى الرغم من أن أغلبنا درّب نفسه على عدم النظر إلى الطاقة أو إلى أي شيءٍ آخر على أنه محظور ثقافيًا، ولو أمكننا رؤيته، لأدركنا سريعًا أن ما نسميه «مشكلة» - في صحتنا، أو في علاقاتنا، أو في وضعنا المالي- ليس سوى طاقة تمّ حجبها.

تعمل اهتزازاتنا الطاقية كالفلتر، إنّه مجموعة من التعليمات التي إما تسمح بمرور الخير فينا أو تمنعه على أنه شيء «موجود في الخارج». وبمجرد أن نولف على تردد أكثر نقاءً وسعادة، تصبح الحياة أكثر سحرًا، وأكثر إعجازًا.

وبغض النظر عما تعلمنا إياه رؤية العالم 1.0، فإن تحديث ترددك هو أكثر فاعلية بكثير من الجهد الجسدي الذي تبذله في التأثير على العالم المادي. كما أن تحديث ترددك ليس توددًا لتوليد مشاعر سعيدة وجيدة، مع أنك ستشعر على نحو أفضل بمليار مرة وأنت تتسلّ إلى خطّ مركز القيادة. بل إن هذا يستند إلى معتقدات فيزياء الكم - على الرغم من أنها ليست مفهومة حتى الآن بشكل جيد.

كل ما يتطلبه الأمر من طيار شركة خطوط جوية كي يخطئ هدفه أثناء الهبوط هو درجةٌ واحدةٌ- مجرّد درجة صغيرة جدًا. فإن أنت أخطأت بمقدار درجةٍ واحدةٍ عن مخطط الطيران لمسافة قصيرة تقدّر بميلٍ واحد فإنّك ستهبط أبعد بمقدار 92 قدم عن هدف الهبوط المنشود. ولو استمرت هذه الدرجة لمسافة 60 ميلًا ستجعلك تهبط على مسافة ميل كامل عن هدفك المنشود. بالنسبة لرحلة بين لوس أنجلوس ونيويورك، فإن تلك الدرجة التي تبدو تافهة ستعني أن مكان الوصول المقدر سيكون بعيدًا بمقدار 40 ميلًا أي في المحيط الأطلسي شديد البرودة.

لذلك عندما أصررت على تغيير صياغة العقد لهذا الكتاب من إذا وصلت المبيعات إلى رقم محدد إلى عندما تصل المبيعات إلى رقم محدد، كنت أقوم بتعديل مستقبلي. إن كنت تصغي لنفسك

وللآخرين، وحتى إن كنت تصغي للأتباع الخلّص لقانون التجاذب، فستلاحظ كل أنواع الكلمات التي لا تبحر في اتجاه نيتك.

سمّها مراوغة، ولكن يمكن لكل نماذج التفكير والكلام الصغيرة القابلة للتصحيح أن تعيدك إلى المسار الصحيح بسرعة. لا يتطلب الأمر الكثير «ما الذي يمكن لكلمة بسيطة أن تفعله؟»، بيد أن أثرها هائلٌ على حياتك.

إم أند إمز (M & Ms)، أو عقليات إعجازية

«عندما نخطو خطوة واحدة، يخطو الكون 10000 خطوة».

- «**مايك دولي» (Mike Dooley)**، مؤلف كتاب «ملاحظات من الكون» (Notes from the Universe).

التعديل رقم #1: «يجب عليّ» مقابل «يتسنّى لي». فبدلًا من التفكير أنك يجب أن تفعل شيء ما، من الحكمة دائمًا أن تدرك بأن لديك فرصة لفعل أي شيء كان. هذا التعديل الطفيف في الصياغة «يتسنّى لي» «بمعنى لديّ فرصة الذهاب إلى عملي، يتسنى لي إجراء محادثة غير مريحة مع زوجتي، يتسنى لي سماع نتائجي المخبرية اليوم» غالبًا ما يعتبر كافيًا لإعادة توجيه مسار مخطط رحلة حياتك.

لقد سمعت هذه الشائعات القبيحة التي مفادها أن هناك أشخاصًا لا يحبون وظائفهم. أناس لا يستمتعون بظهور كلمة «النهاية» على شاشات نهاية عطلتهم الأسبوعية. وسمعت عن حصول المزيد من السكتات القلبية أيام الإثنين «مجددًا شيء ما مرتبط بالعمل» أكثر من أي يوم آخر في الأسبوع.

وبما أن عملي اليوم «تلك الكلمة التي لا تجرح إحساسي، لأنني، وكما تعلمون، أنا أحب كل شيء يخص وظيفتي». يوفر لي تعديلات، أود أن أقترح هذا الشعور: «الحمد لله أنه يوم الإثنين» (Thanks God It’s Monday).

ابدأ يوم الإثنين بما يلي: *أنا متشوق جدًا لحصولي على فرصة العودة لجني المال اليوم.*

التعديل رقم #2: «إن الأمر على ما هو عليه» مقابل «ما الممكن أيضًا؟» فما إن تخفف من القواعد وتتخلى عن كل هذه «الحقائق» التي تعلمتها في المدرسة، وكل تلك النماذج التي اكتسبتها من عائلتك ومن ثقافتك، حتى تبدأ برؤية حقيقةٍ مختلفةٍ كليًا. والسبب الوحيد الذي يجعل حياتك تبدو ذاتها اليوم كما كانت بالأمس يعزى للمكان الذي استثمرت فيه طاقتك. فأنت عالقٌ بنماذج إدراكٍ اعتيادية. وأنت تفوت على نفسك كل أنواع المعجزات لأنك تركز على ما هو «معروف» فقط.

فبدلًا من التركيز على التشابهات، وعلى ما هو مألوف، اسأل، ما الجديد أيضًا؟ فلعب دور التظاهر، مثلما كنّا نفعل عندما كنا أطفالًا، هو أسلوب أكثر جاذبية. ففي الواقع، ما نراه ونعتقد أنه «حقيقة» الآن هو ببساطة ما كنا مؤخرًا «نتظاهر» بأنه حقيقي.

بدلًا من قول «الأمر كما هو»، اطرح أسئلة كهذه:

- «ما الذي يمكن أن يحصل في اللحظة التالية؟».
- «ما الممكن أن يحدث إن تخليت عن كل ما أعرفه؟».
- «كيف ستبدو الحياة إذا تنازلت عن كل معتقداتي؟».
- «ماذا لو أنّ كل شيء تام بالمطلق؟».

كما يقول ريتشارد بارتليت (Richard Bartlett)، مؤلف كتاب «علم طاقة المصفوفة» (Matrix Energetics)، «عندما نغير وعينا بخصوص ما هو ممكن، بدلًا من أن نكون مقيدين ببنية الواقع التي يهيمن عليها ما هو غير ممكن، نكتشف أننا قادرون فعلًا على توظيف طاقات وقواعد الكم في حياتنا اليومية بطرق غير متوقعة، مرحة- وإعجازية».

التعديل رقم#3: «لم لا أستطيع أن أفعل هذا؟» مقابل «ماذا لو؟» عندما تسأل «لم لا أستطيع أن أفعل ذلك؟» فأنت تحصل على معطيات لا فائدة ترجى منها. لكن عندما تسأل أسئلة مختلفة، وتطبق إطارًا مرجعيًا مختلفًا، فإنّك تحصل على معلوماتٍ مختلفة- لا بل تحصل على معلومات أفضل.

إن تنمية عادة طرح أسئلةٍ قويةٍ، وواضحةٍ يمرن النصف الأيمن من دماغكم على الاستماع لإشارات من عقلك الباطن. فيما يلي بعض من أسئلتي «ماذا لو؟» التي أرحب باستعارتكم لها:

- «ماذا لو أمكن شفاء السرطان بسرعة؟».
- «ماذا لو استيقظت غدًا وأنا أبدو أكثر شبابًا؟».
- «ماذا لو كان باستطاعة الحياة أن تصبح أفضل وأفضل؟».
- «ماذا لو بدأت كل يوم صفحة جديدة وواضحة تمامًا؟».

إن الأمر شبيه بمجموعة ورق اللعب. اسحب حقيقة واقعة، أي حقيقة.

التعديل رقم #4: «لا يوجد ما يكفي» في مقابل «يوجد المزيد من حيث جاء هذا الشيء». يميل معظمنا إلى الإيمان بالقيود. وبدلًا من إدراك لا محدودية مصدرنا، فإننا نضغط على الكوابح ونقلق من وجود ما هو محدود حولنا.

عندما كان أطفال صديقتي كارلا الأربعة صغارًا جدًا، اعتادت أن تفكر على الدوام، ما من وقت كافٍ على الإطلاق. وبعد عدة سنوات من خلق هذه الحقيقة، حصلت عليها.

فبدأت تؤكد، «يوجد مُتّسعٌ من الوقت على الدوام». فهي تقول، «كان هذا الشيء الأكثر إبهاجًا، ما زالت ساعات اليوم 24 ساعة، ولكن كل شيء تغير. فجأة بات لدي بالضبط ما استدعيته: الكثير من الوقت».

التعديل رقم #5: «إنه أمر صعب» مقابل «إن الأمر في غاية السهولة». توجد كلمة تتألف من أربعة أحرف، وبالنسبة لي، هي واحدة من أكثر الكلمات خطرًا في اللغة الإنجليزية. تكون هذه الكلمة مهلكة على نحو خاص عندما تقترن بشيء تأملون في إنجازه، كخسارة الوزن، وجذب المال، والحصول على موعد غرامي.

الكلمة هي «صعب» (hard) كما يرد في الجملة التالية «من الصعب أن ــــــــــــ» «انتقِ السم الذي تريده». نظرًا لأن معتقداتنا قوية جدًا، فإنّها تنحت حياتنا حرفيًا لحظة إثر لحظة،

كي نؤمن «وخصوصًا أن نقول بصوت عالٍ» أن أي شيء صعب وينطوي على نتائج عكسية. فإذا توقعنا أن تكون الأمور صعبة، يمكننا بالتأكيد خلق حياة على نحوٍ مشابه. شخصيًا، أنا أفضل خلق حياة يمكنني فيها فتح الأبواب والنوافذ ببساطة والسماح لـلمصدر وجميع النعم المصاحبة له بالتدفق بحرية.

قدّمت لي صديقتي الجميلة آنولا تشاريتي زرًا «سهل» التثبيت. عندما يتم الضغط على هذا الزر الأحمر الذي يبلغ طوله ثلاث بوصات فإنه يثبت في مكانه، «كان ذلك أمرًا سهلًا». وهو الآن أحد تعويذاتي اليومية. أجزم بأنني كلما سلمت أمري للكون «حقل الإمكانيات اللامتناهي الذي هو أذكى مني بكثير»، كلما أصبحت حياتي أفضل.

التعديل رقم #6: «أنا وحيدٌ تمامًا» مقابل «أنا على تواصل مع كل شيء». من المحتمل أنك على تواصل مع كل الناس، وكل جواب، وكل شيء مادي رغبت به يومًا ما. وبالتأكيد كل شيء متاح بالنسبة إليك. من المستحيل بالنسبة إليك أن تفصل نفسك عن هذا الاتصال. هل يمكنك تخيل أحد مصابيح عيد الميلاد على أحد الأسلاك يتذمر قائلًا، «أنا لا أضيء هنا. ما مشكلتي؟ لم أنا منعزل؟ لم أنا مطفأ؟ كيف أصلح هذه المشكلة الكبيرة؟».

يمكنك إصلاح المشكلة بالتخلي عن الاعتقاد بأن لديك مشكلة. أنت مقترن للأبد وفي كل الأوقات مع حقل الإمكانيات ومع أي شيء آخر ترغب به.

لذلك إذا كنت تريد أن تظهر شيئا، عليك ببساطة أن تعيره انتباهك في البدء. أي شيء تعيره انتباهك يصبح حيًا في النهاية، مثل ألعاب الكومبيوتر الخاصة بالأطفال. فعندما توجه مؤشر الفأرة على خزانة مثلًا، يفتح الباب وتبدأ الفأرة بالرقص أو تبدأ الكرة بالقفز.

فإن وضعت مؤشرك على كل الفرص وعلى الحب في مشاهد حياتك، تصبح تلك الحقيقة حية. ولكن إن استمريت بالنقر على تلك الوحوش الموجودة تحت السرير، فإنه، أيضًا، سيسعدها الظهور. المسألة هي أننا نحن من يدير القرص. نحن من يقرر أين نضع مؤشراتنا، وإلى أين نوجّه انتباهنا.

دليل قصصي

المتنافس رقم 43,212

«ليس لدينا ما نخسره إن حاولنا تحقيق المعجزات».

- «**بيرني سيغيل» (Bernie Siegel)**، طبيب أميركي، مؤلف «كتاب في المعجزات» (A Book of Miracles).

إذا كنت واحدًا من بين خمسة أشخاص على كوكب الأرض ممن لم يسمع بعد باسم سوزان بويل (Susan Boyle)، يسعدني أن أعرفك عليها. هذه المغنية «الميزو- سوبرانية» والتي وصفها الكوميدي ستيفان كولبرت (Stephen Colbert) ضمن حفل غراميز بأنها «السيدة ذات الـ 48 عامًا التي تعنى بتربية القطط والتي ترتدي حذاءً معتبرًا»، هي النموذج المثالي للتسامي.

كانت أصغر طفلة بين تسعة أطفال. كان والدها عامل منجم. وكانت العائلة بالكاد تتدبر أمرها. عندما ولدت في الأول من نيسان عام 1961، كان هناك مشكلة في ولادتها، وأخبر الأطباء والديها أنه وبسبب النقص المستدام بالأكسجين، فمن المحتمل أن يصبح تعلمها بطيئًا، وقد تعيش حياة من الدرجة الثانية. في المدرسة، كانت تتعرض للتخويف، وسميت «سوزي البسيطة».

حظيت بعمل مؤقت وحيد كمتدربة عند طباخ وعاشت في المنزل مع والديها إلى أن توفي والدها أولًا ثم والدتها أخيرًا في عام 2007 وكان عمر سوزان حينئذٍ 46 عامًا. بعد مرور عام، وهي ما تزال حزينة، كانت سوزان ماغدالين بويل تحضر لأداء تجربة أمام الجمهور في برنامج (Britain's Got Talent). وقد كانت تكبر معظم المتسابقين بعقود من السنين، وبالتأكيد كانت أقل «رشاقة» بكثير. كانت لهجتها خشنة وبدت عكس ما يمكن أن تتوقعه من أكثر المغنيين نجاحًا اليوم.

إلى حين توجهها إلى غلاسكو لأجل تجربة الأداء المشهورة اليوم، لم تكن قد غنت أمام جمهور أكبر من جمهور أبرشية كنيستها، ولم تستقل حافلة لوحدها. وفي الواقع، عند مغادرتها مسقط رأسها بلاك بيرن، في اسكتلندا استقلت الحافلة الخطأ في البداية.

عندما اعتلت خشبة المسرح، كان سايمون كاول والقضاة الآخرون ينظرون إليها شذرًا بنظراتٍ باردة. كانت تبدو مثلنا: عادية، وخائفة، ومقدّرُ عليها أن يطويها النسيان.

ولكن قبل أن تنهي أدائها الآسر لأغنية «حلمت حلما» من رواية البؤساء، كان الحضور برمته واقفًا، يصفق بشدة، وكان سايمون كاول، بلا صوت، عاجزًا عن الكلام.

شاهد تجربة أداءها 100 مليون مشاهد على اليوتيوب في غضون تسعة أيام، وعندما صدر ألبومها الأول بعد ذلك ببضعة أشهر، بات الألبوم الأكثر مبيعًا في العالم، متجاوزًا ألبوم ليونا ليويس المسمى «الروح» (Spirit) الذي اعتبر ألبوم الظهور الأول الأكثر مبيعًا في بريطانيا على مر العصور.

منذ ذلك الحين واصلت سوبو «كما بدأت وسائل الإعلام تسمي هذه المغنية الاسكتلندية ذات الصوت الكبير» الغناء لملكة إنجلترا، وأوبرا، والبابا بينيديكت. لقد أدت أغنياتها مع معبوديها دوني أوسموند وإلين بايج (Donny Osmond and Elaine Paige)، وفي أقل من عام على ذلك الأداء المتسامي، انتخبتها مجلة تايم على أنها سابع الأشخاص الأكثر تأثيرًا في العالم.

وغني عن القول، أنها لم تعد تعيش في فقر.

لذلك وبغض النظر عن المدة التي أمضيتها مسجونًا عليك من الخارج ومهما شعرت بأنك إنسانٌ عادي، فإنّ هذا لا يعني شيئًا البتة. فما قاله الأطباء، والأسماء التي كان ينعتك بها زملاء صفك، والمهنة التي من الممكن أنّك امتهنتها أو لم تمتهنها لا تساوي مثقال ذرّة. كما لا يهم أيضًا إن أخطأت في ركوب الحافلة الصحيحة في البداية، أو أنك لا تشعر أنك أنيقٌ أو شابٌ كالآخرين.

تساميك محتوم. واتصالك بحقل الإمكانيات مؤكد كشروق شمس الغد.

الطريقة

«الطريق ليس صعبًا، ولكنه مختلف تمامًا».

– من كتاب دورةٌ في المعجزات.

لو أمكنك إيقاف شريط التيلغراف الذي يعمل بشكل مستمر على حافة وعيك، لن تحتاج لهذه التجربة. سوف تعيش وتعي الرنين المقدس على الدوام، وحقيقة أن خيرك أبدي الاتساع.

وبدلًا من ذلك، يؤمن أغلبنا أنه علينا الانتظار. علينا اتباع الخطوات المناسبة. فعلى النجوم أن يصطفوا. وينبغي على كرات اليانصيب التي تحمل أرقامنا أن تسقط. لكن ذلك الخير ماثل هنا الآن هنا، ويحيط بنا، ويغمرنا بالسلام، وبالحب، وبالفرح.

ليست هذه التجربة من أجل الحصول على أي شيء. إنها من أجل السماح. أي السماح للحقيقة بأن تكون. وللقيام بهذه التجربة على نحو مناسب، يجب عليكم أن تتحرروا من مخاوفكم. لذا ضعوا جانبًا الفكرة الخاطئة بأن الواقع مخيف أو ليس وفق أهوائكم. إن هذه التجربة أكثر من البحث عن شيء ما، إنها تماثل موقد اللحّام الذي يفجّر كل ما هو ليس حقيقيًا.

وإليكم الخطوات:

1. اطلب من حقل الإمكانيات، بإخلاص وحماسة، لحظة متسامية. اطلب ظهورها بشكل جلي. على الرغم من أن كثيرين حاولوا توضيح مفهوم التسامي «سماه كانت (Kant)، على سبيل المثال، «ذلك الذي يتخطى الواقع»». إنّه عظيم جدا وغير عادي لدرجة أن الكلمات تكاد تعجز عن شرحه. يكفي أن نقول أنك عندما تبلغ التسامي فلن تقصرّ عن فهمه أو إدراكه.

2. في كل لحظة تقف فيها أمام المرآة خلال الأيام الثلاثة التالية «وهو أسلوبٌ معتادٌ جدًا بالنسبة لمعظمنا في العالم الغربي»، انظر بعمق إلى عينيك وكرر لنفسك، «ليس هذا هو أنا حقًا. أنا أكثر بكثير من هذا الجسم المحدود». سيخلّف هذا متسعًا للذبذبة في حقيقتك.

3. اسمح لنفسك برفاهية الاستغراق في الشعور بأنك محبوبٌ بعمق، وأنك محاطٌ بالعناية، وأن لديك فائضٌ من كل ما تحتاجه. قم بالغوص إلى أعماق العناية اللامتناهية بنفس الطريقة التي تغوص بها في أريكتك المحشوة.

4. كلما أمكنك ذلك، انتبه لصوت الطنين الكائن في داخلك. وبمجرد أن تصرف انتباهك عن التفكير، سوف تشعر بطنين هذه الطاقة يتدفق عبر جسدك. أنا أسميها «السعادة الكبيرة».

5. عندما تبدأ بالانفصال عن ذهنك المحفز بشكل زائد عن الحد، سوف ستلاحظ مرونة، وانفتاحًا، وإحساسًا أقل صلابةً، وستسقط في محيطٍ محايد لا قرار له من الاحتمالات اللامتناهية.

تقرير المختبر

لازمة: لازمة «يابا دابا دو».

النظرية: توجد قوة طاقة غير مرئية أو حقل من الإمكانيات اللامتناهية.

السؤال: إذا كان هناك فعلًا نهر حياة غير مرئي، حقل قوة يوفر برنامج عمل لحياتي، فلم لا أدركه بشكل دائم؟ وهل من الممكن الاتصال به؟

الفرضية: إذا قاومت ما يحاول الخروج مني، سوف أحصل على لمحة، وعلى عينةٍ، عن ماهية الحياة حقًا.

الزمن المطلوب: 72 ساعة لكل واحدة.

تاريخ اليوم: ــــــــ الزمن: ــــــــ

تاريخ التحقق من النتائج: ــــــــــــــــــــــــ

الطريقة: حسنًا، يا حقل الإمكانيات، هذه لحظة مجدك. أتوقع أن تُريني تلك اللحظة لمحة خاطفة عن اتصالي بالحقل المفعم بالرهبة والعظمة. لقد سمعت أنه بمجرد أن تأتي تلك اللحظة، فلن تخطئها. فخلال الاثنتين وسبعين ساعة القادمة، سأتقبّل بوعيٍ وأصغي وأثق أنني سوف ألقي نظرة على نهر الحياة.

ملاحظات البحث: ــــــــــــــــــــــــ

ــ

ــ

ــ

ــ

«ليست الحياة مشكلة لنحلّها، بل حقيقة ينبغي أن نعيشها».

- **«سورين كير كيغارد» (Søren Kierkegaard)**، فيلسوف دانمركي.

الشكر للإله إنه يوم الجمعة، صرخات تحبب

«احتفل بما تريد أن ترى منه المزيد».

- «**توم بيتريس» (Tom Peters)**، مؤلف كتاب «في البحث عن التميز» (In Search of Excellence).

آن أوان الخروج والاحتفال. حان الوقت كي تتذكر كم أنت محظوظ، حان الوقت كي تمجد الأكثر قدسية. وكما يقول مرشدي روب بريزني (Rob Brezsny)، «دعونا نفتح أبواب السعادة المحرمة».

بالتأكيد، لدي قائمة بالمهام. في الواقع، لدي اثنتان منها.

اللائحة التي تخصني:

1. أحلم بأسئلة أفضل.
2. أحصل على أفضل يوم في حياتي.

قائمة المهام الأخرى تتعلق بالمصدر، الإله، أو حقل الإمكانيات اللامتناهي.

إليك ما تقوله القائمة:

1. عالج باقي الأمور.

خاتمة

تجربة إضافية رقم 10:

لازمة

الزواج في قانا

«آن أوان الاحتفال!»

«لا أؤمن بالمعجزات، إنما أعتمد عليها».

- «**يوغي باجان**» (**Yogi Bhajan**)، مرشد روحي هندي.

مرحى- مرحى! لقد نجحتم في اجتياز هذا الكتاب. الأمر الذي يعني أمرًا واحدًا. آن أوان القيام بحفلة موسيقية. آن أوان الهتاف والصياح، ونثر القصاصت الملونة في كل مكان، والرقص، والصخب!

لست أدري ما هي عاداتكم، ولكن في عالمي، إن احتفالًا كبيرًا كهذا يتم عادة بتقديم مشروبات للبالغين.

والآن بعد أن تجاوزنا تلك المواقف القديمة، مثل أنا ضحية، لا أتمتع بأي سلطة، أفكر أنه آن الأوان لتحويل بعض الماء إلى نبيذ. بلى، هذه التجربة مخصصة للشركاء المفضلين.

وقبل أن تضع حزنك في الجرن، دعني أقول فقط إنني أول من يعترف «إنه كامن حقًا في الخارج». لكنني أعلم أيضًا أنه إلى أن يتمكن وعيي من تبني احتمالٍ جديد، سيبقى خارج نطاق اختصاصي. الأمر مشابه لاعتبار البعض أن الجري مسافة ميل واحد في أربع دقائق هو مجرد هراء سخيف، إلى أن فعلها مؤخرًا روجر بانيستر (Roger Bannister) في السادس من أيار عام 1954 «ومنذ ذلك الحين تكرر هذا العمل الفذ عدة مرات»، إنه هراء سخيف أن يتفوّه أتباع رؤية العالم 1.0 بأمورٍ عن المعجزات.

لذلك، وبموجب هذا فأنا أستند إلى قاعدة ميل-في- أربع-دقائق، القاعدة التي تقول إن فعلها أحدهم، فإن الآخرين يستطيعون فعلها، أيضًا. حسنًا، لقد فعلها أحدهم.

في سفر يوحنا الإصحاح الثاني الآية الحادية عشرة، طلبت ماري، كونها أم يهودية نموذجية، من السيد المسيح التدخل عندما نفد النبيذ لدى ضيوف حفل الزفاف. وعلى الرغم من تلكؤه في البداية، إلا أنه فعل ما يفعله أي ابن يهودي صالح عندما تحمله أمه على الشعور بالذنب. طلب ست أباريق من الماء «من السهل الحصول عليها من بئر محلية» ومن خلال ارتباطه مع حقل الإمكانيات اللامتناهي، قام بتحويل إحدى الحقائق «الماء» إلى حقيقة مختلفة. لقد قام بتغيير التركيب الجزيئي للماء إلى التركيب الجزيئي للنبيذ.

لو كانت مؤسسة «مُشاهد النبيذ» (Wine Spectator)، موجودة هناك في ذلك الزمن لكان حصل على تقييم نسبته 99.9 %. بناءً على رأي المشرف - الذي، بلا شك، كان يتعين عليه تجريب عيّنةٍ منه. كان هذا النبيذ جيدًا.

لقد سمعت شائعات بأن هناك بعض الأصوليين الذين يعتقدون أن السيد المسيح حول بالفعل هذه الأباريق الستة من الماء إلى عصير عنب، لكن وفقًا لحفلتي، أفكّر أن كوبًا ظريفًا من نبيذ «كابيرنيه» (Cabernet) ستفي بالغرض.

دليل قصصي

«أدعو من أجل التغيير في التصور الذي سيتيح لي رؤية حقائق أكبر وأحلى».

- **«آن لاموت» (Anne Lamott)**، روائية أميركية وناشطة روحية تقدمية.

يغيّر معلمو الكي غونغ[2] في الصين باستمرار مذاق البراندي. فباستخدام طاقة «كي» (qi)، يصبحون قادرين على تطهير مشروب البراندي وتنقيته. يزعم روبرت بينغ، معلم الكي غونغ الذي يحظى بشهرة عالمية والذي يعيش حاليًا في مدينة نيويورك، أنه يمكن حتى للمبتدئين القيام بهذه التقنية البسيطة. فهو يقوم بتعليمها في الورش ويكتب عنها في كتابه، «المفتاح الرئيس: أسرار الكي غونغ في الحيوية، والحب، والحكمة» (The Master Key: Qigong Secrets for Vitality, Love, and Wisdom).

إنه يوصي بصب كوبين بغرض المقارنة - وهو الأمر الذي ينتهي بالكأسين أن يكون مذاقهما مختلف على نحوٍ مذهل. وعلى حدّ قوله، «إن أمكنك تحويل مذاق الكحول في أقل من دقيقة مستخدمًا قوة إرادتك الذاتية، فماذا تظن أنه سيحصل عندما تعيد تدوير الأفكار المؤذية عن نفسك؟ وما مدى تأثيرك على الآخرين كنتيجة للإسقاطات السلبية؟ نحن نشعر بقلق متزايد من تلوث الهواء، وتلوث المياه، والتلوث الإلكتروني، والتلوث الناتج عن الضجيج، ولكن ما مدى يقظتنا بشأن «التلوث» الذي يسببه وعينا؟».

يقول إن الخط الفاصل بين أفكارنا الخاصة والعالم الخارجي يمكن اختراقه وإن أفكارنا السلبية تترك «بصمات لعينةٍ» غير مرئية.

الطريقة

«المعجزة هي عندما يصبح ناتج جمع واحد زائد واحد يساوي ألفًا».

- «**فريدريك بويتشنر» (Frederick Buechner)**، مؤلف كتاب «ألفباء النعمة» (Alphabet oF Grace).

هذه الخطوات مقتبسة من تمرين روبرت بينغ رقم 11 الوارد في: «التحكم بقوة الإرادة» من كتاب «المفتاح الرئيس».

1. اسكب الماء في كأس للنبيذ. ضعه أمامك مباشرة.

2. افرك كفيك بقوة معًا لمدة 20 ثانية، ثم باعد بينهما بمقدار قدم واحدة عن كل جانب من جانبي الكأس أثناء إنشاء حقل كي بين راحتيك. اشعر بطاقتك وهي تخترق السائل داخل الكأس لمدة 20 ثانية.

3. التقط الكأس. تصوّر نورًا ساطعًا يشع من يدك باتجاه الأسفل إلى داخل السائل وفيما وراءه. اشعر بطاقتك وهي تتدفق. تصور الماء يتحول إلى نبيذ. استمر في إرسال طاقتك لمدة دقيقة كاملة.

4. تخيّل حزم الطاقة الذهبية وهي تنطلق من بصمات أصابعك واستخدم طاقة كي «للتحريك» «عذرًا منك، يا بوند، يا جيمس بوند» وقم بعملية التصفية. اشعر بطاقة كي داخل الكأس وهي تقوم بتحويل الماء. ابتسم أثناء مواصلتك لهذا العمل على نحوٍ ثابتٍ ومريحٍ لمدة دقيقة واحدة.

5. اصنع ما يطلق عليه بينغ اسم «نصل إصبع السيف» باستخدام إبهامك وإصبعك الوسطى، واحكم الإغلاق على الطاقة في الكأس.

6. اشرب بغبطةٍ جامحةٍ!

تقرير المختبر

اللازمة: لازمة الزواج في قانا.

النظرية: إذا تمكن شخص من فعل شيء، فإنه ممكن للجميع.

السؤال: هل يمكن تحويل الماء إلى نبيذ؟ إن كان يسوع قد فعلها حقًا، فهل بإمكاني أن أفعلها، أيضًا؟

الفرضية: إذا وضعت ماءً في كأس نبيذ، فباستطاعتي استخدام طاقة كي غونغ لتحويله إلى نبيذ.

الزمن المطلوب: 3 دقائق.

تاريخ اليوم: ______ الزمن: ______

آخر تاريخ لاستلام الجواب: ________________

الطريقة: سوف أتبع الخطوات وأتصوّر النتائج النهائية لحفلة التزمير الكبيرة التي أنا على وشك القيام بها.

ملاحظات عن البحث: سوف تلاحظ بأنني ملأت هذا القسم لأجلك، فمن سيرغب في تسجيل الملاحظات أثناء حفل؟ أحييكم لمرافقتكم لي خلال التجارب، ولفكركم المنفتح، ولمساعدتي في تغيير القيم السائدة. أيًا يكن ما تقومون به، لا تتوقفوا الآن. ابقوا شجعانًا، تابعوا رحلة الاستكشاف، واستمروا في استخدام هذه المبادئ من أجل استكشاف حقيقي للدروب التي لم تطأها الأقدام بعد. والآن، هلا تفضلتم بشرب قليل من النبيذ؟!

«*لا يحصل التقدم من دون انحراف عن القاعدة*».

- «**فرانك زابا» (Frank Zappa)**، موسيقي أميركي.

بطاقات شكر

أود أن أشكر ما لا يقل عن سبعة مليار شخص[3]. أشعر بالامتنان الشديد أنني أعيش في هذا الزمن حيث يمكننا بحق جميعًا أن نتغذى ونسكن وأن نعيش معًا بسلام.

وبما أنني أؤمن بقول «شكرًا لكم» للشيء الذي طالما رغبت به «القيام بذلك يجعله حيًا»، أود أن أشكر كل فرد منكم لاختيار الرقص بدلًا من القتال، لاختيار الحب بدلًا من إطلاق الحكم، لاختياركم فتح قلوبكم بدلًا من الفرار مما هو ممكن فعلًا الآن.

يستحق بعض الأعضاء المميزين من بين هؤلاء المليارات السبع أكثر بكثير مما يمكن أن أكتبه في هذه الصفحة. ولكنني سأحاول إيفاءهم حقهم.

التحيات لـ:

- ريد تريسي، لأنه جعل كل ذلك يتحقق.
- لويس وواين، لإبلاغ العالم.
- أليكس فريمون، لأنه محرر أكثر من عادي.
- جيم ديك، لصبره وكونه من النوع العاطفي.
- لكل جماعة «شريدان»، التي إن جمعناها معًا، تشكل نسبة كبيرة من تلك المليارات السبع.
- دونا آبيت، ديان ري، بام هامون، ستيسي سميث، بيري كروي، وكل أصدقائي

الجدد في منزل هاي هاوس.

- مجموعتي «فورتيكس».
- مجموعة الطاقة «ليندا غوالتني، كارلا موما، أنولا تشاريتي، إليزابيث ستايرز، و ديان سيلفر»، لانضمامهم إلي بإخلاص في الروائع اليومية.
- لرجال الأعمال الروحيين «أنتم تعرفون أنفسكم».
- جويسي باريت، التي كانت تلتقيني وتحتسي معي القهوة وتتحادث معي لمدة خمس سنوات على الأقل.
- روندا بورغيس، التي بدت أنها تعرف دائمًا الزمن المناسب جدًا لدعوتي إلى جزر المارتينيز.
- ويندي دروين وكيتي شيا، اللتان كانتا دائمًا أكثر قرائي إخلاصًا.
- بيتي شايفر، أفضل رفيقة لي في كتاب «دورة في المعجزات» (Course in Miracles).
- كل قراء الطاقة المربعة، الذين جعلوا من العام 2013 أفضل عام لي في حياتي. وما زال حتى الآن!
- وأفضل صديق صدوق لي، تاسمان مكاي غروت.

Notes

[1←]
دليل الهاتف الخاص بالأعمال التجارية.

[2←]
نظام صيني للتحكم بالتنفس، والتمارين الرياضية والتأمل.

[3←]
التقدير الأخير للأمم المتحدة عن عدد سكان الأرض.